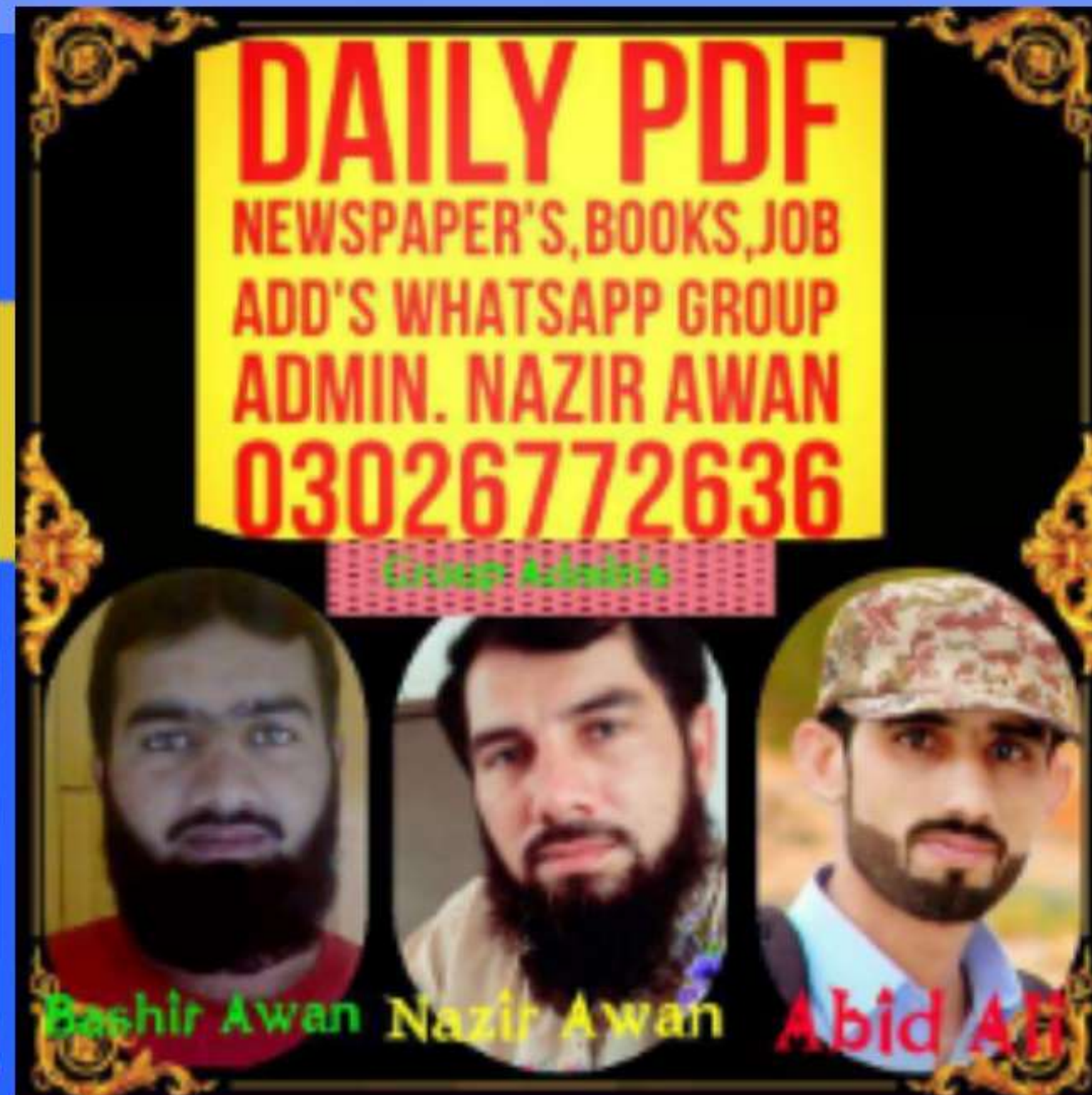
ماہرِ نفسیات کی ڈائری
ویسے تو اتنا کہنا ہی کافی ہوگا کہ اسے صابر چوہدری نے لکھا ہے!
صابر چوہدری (ماہرِ نفسیات)

انتساب!

اللہ کے نام۔۔۔

جو زخم دیتا اور ٹھیک کرتا ہے۔۔۔

ہم (ماہر نفسیات) تو بس وسیلہ ہیں۔۔۔

کچھ کھونے کا غم نہ کرو۔۔۔

جو کچھ بھی تم کھو دیتے ہو۔۔۔

وہ کچھ اور کی صورت میں۔۔۔

تمہیں دوبارہ دے دیا جاتا ہے۔۔۔

استاد رومیؒ

اداسی آنکھوں سے باہر آنے لگی ہے۔۔۔
تم اپنے اندر کا دھیان کیوں نہیں رکھتے؟۔۔۔

بڑا سا شکریہ۔۔۔

کتاب۔۔۔ابنارمل کی ڈائری۔۔۔لکھتے ہوئے مجھے یہ اندازہ نہیں تھا کہ کتاب قبولیت اور مقبولیت کا ایک نیا ریکارڈ قائم کرے گی اور پڑھنے والے اسے 'ماسٹر پیس' کہیں گے۔

اتنی بڑی کامیابی اور تعریف کے بعد کچھ اور لکھنے کی جسارت کرنا بہت مشکل تھا مگر یہ آپ سب پڑھنے والوں کی محبت ہی ہے جس نے مجھے مزید لکھنے کی طاقت دی۔ میں دل سے اللہ کا شکرگزار ہوں کہ اس نے میرے لکھے کو آپ کے دلوں میں اتارا کیونکہ لکھنے والا تو صرف لکھ سکتا ہے دلوں میں اتارنا اس کا کام ہے۔

اللہ کے بعد میں آپ سب لوگوں کو بھی مشکور ہوں کہ آپ نے مجھے اور میرے لکھے کو دل میں جگہ دی۔ میرے نزدیک دنیا میں آپ کے دل اور دعاؤں میں رہنے سے بہتر جگہ کوئی اور ہو ہی نہیں سکتی۔

صابر چوہدری (ماہر نفسیات)

جوہر ٹاؤن لاہور

0345-4060430

فہرست

کسی دردمند کے الفاظ۔۔۔

ایسا نہیں تھا کہ میں نے کوشش نہیں کی۔۔۔
ایسا نہیں کہ میری محبت میں کوئی کمی تھی۔۔۔
میں نے دعا بھی مانگی اور بھیک بھی۔۔۔
میں نے سجدے بھی کیے اور پرہیز بھی۔۔۔
آنسو بھی بہائے۔۔۔ ہاتھ بھی جوڑے۔۔۔
دوست بھی بدلے۔۔۔ سوچ بھی۔۔۔
اور سب سے بڑھ کر۔۔۔
اس کی خاطر۔۔۔ خود کو ہی بدل ڈالا۔۔۔
میں نے معافی بھی مانگی منت بھی کی۔۔۔
جو کر سکتی تھی کیا۔۔۔
میں نے اسے وہ وعدے بھی یاد دلائے۔۔۔ جو اس نے کیے تھے۔۔۔
مگر جس کو جانا ہوتا ہے وہ جاتا ہے۔۔۔
لفظوں کی لاج کہاں رکھتا ہے۔۔۔
یہ منت یہ ساجت۔۔۔
یہ دعائیں یہ بھیک۔۔۔
سب بے کار جاتی ہے۔۔۔

میں نے تو محبت بھی اتنی خاموشی سے کی تھی کہ۔۔۔

میری خاموشی نے شور مچا دیا تھا۔۔۔

آج اس مقام پر ہوں۔۔۔

نہ اُس کی طلب ہے اور نہ جینے کی تمنا۔۔۔

مجھے آج بھی یاد ہے وہ ایک جملہ جو جدائی کی وجہ ہے۔۔۔

"آج کے دور میں ایسی محبت کون کرتا ہے"۔۔۔۔

احتیاط لڑکیوں کو کرنی چاہیے۔۔۔

احتیاط لڑکیوں کو کرنی چاہیے۔۔۔

نقصان لڑکیوں کا ہوتا ہے۔۔۔

لڑکوں کے لئے تو یہی کافی ہے کہ

ایک لڑکی ان سے باتیں کرتی ہے۔۔۔

احتیاط لڑکیوں کو کرنی چاہیے۔۔۔

نقصان لڑکیوں کا ہوتا ہے۔۔۔

"میرے گھر والے نہیں مان رہے"

کہنے کے بعد

لڑکا دوستوں کے ساتھ

باہر نکل جاتا ہے

کھمبے پر کھڑا ہو کر

آتے جاتے چہرے دیکھ کر

دل بہلا لیتا ہے

مسجد میں مولوی صاحب سے

"والدین کے حقوق" پر درس سُن کر

سکون میں آجاتا ہے

احتیاط لڑکیوں کو کرنی چاہیے---

نقصان لڑکیوں کا ہوتا ہے---

لڑکیاں جس سے بھی جڑ جائیں

جدا ہوتے روتی ہیں

کندھا تو دور کی بات

رونے کے لئے انہیں

جگہ بھی نہیں ملتی

کوئی دم کوئی درس

ان پر جلدی اثر نہیں کرتا

احتیاط لڑکیوں کو کرنی چاہیے---

نقصان لڑکیوں کا ہوتا ہے---

سوال---کیا احتیاط صرف لڑکیوں کو ہی کرنی چاہیے؟ کیا لڑکوں کا کوئی نقصان نہیں ہوتا؟

جواب---اس میں کوئی شک نہیں کہ احتیاط لڑکیوں اور لڑکوں دونوں کو کرنی چاہیے۔ بطور ماہر نفسیات میں ہر انسان کو محبت اور عزت کی نگاہ سے دیکھتا ہوں۔ لڑکے ہوں یا لڑکیاں میرے لئے سب برابر ہیں۔ میں سب کو حقیقت پر مبنی مشورہ دیتا ہوں اور حقیقت یہ ہے کہ ہم جس معاشرے میں رہتے ہیں وہ مردوں کا معاشرہ ہے۔ اور مردوں کے معاشرے میں احتیاط تو عورتوں کو ہی زیادہ کرنی چاہیے۔ کیونکہ میں نے اس معاشرے میں مرد کو لذت لے لے کر اپنے عشق کے قصے محفلوں میں سناتے دیکھا ہے اور عورتیں تو سہیلیوں تک کو آدھی بات بتا کر آدھی چھپا لیتی ہیں۔ اس ڈر سے کہ کل اگر میں بات بھول بھی جاؤں گی تو سہیلی جب تک زندہ رہے گی، یاد رکھے گی۔

اندر کا دھیان کیسے رکھیں؟---

بالکل ویسے ہی جیسے باہر کا دھیان رکھنا سیکھا ہے۔ جیسے بال بنانا، برش کرنا، نہانا، نت نئے کپڑے پہننا حتیٰ کہ سیدھی جرابیں تک پہننا سیکھا ہے۔

بس باہر کو ہی سجانا سیکھ لینے سے انسان کہاں مکمل ہوتا ہے۔ اندر کی سجاوٹ سے ہی تو زندگی سنورتی ہے۔

کچھ لوگ بولتے ہیں تو باتوں سے بدبو آتی ہے۔ لفظوں کا صحیح استعمال بھی نہیں سیکھ سکتے۔ اسی طرح کچھ لوگ تمام عمر چابیاں جیب میں ہوتے ہوئے جذبوں کی جیل میں قید رہتے ہیں۔

خالی منہ کو ملتا ہی نہیں اور بہت کچھ سیکھنا پڑتا ہے۔ محبت کرنا---نفرت نہ کرنا---بدلہ نہ لینا---معاف کر دینا---سب کچھ سیکھنے سے آتا ہے---

اندر کا دھیان رکھنے کے چند طریقے۔۔۔

- اپنے لیے وقت نکالیں۔ اپنے ساتھ وقت گزاریں۔
- مکمل نیند لیں۔ نیند کا پرسکون زندگی سے بہت گہرا تعلق ہے۔ نیند پوری نہ ہونے کے بے شمار نقصانات ہیں۔
- باقاعدگی سے مراقبہ (meditation) کریں۔ چاہے وہ پندرہ سے بیس منٹ تک ہی کیوں نہ ہو۔
- ہفتے میں کم از کم تین بار اکیلے واک کریں۔ کوشش کریں کہ واک کرتے وقت میوزک سننے کی بجائے "اپنی سوچوں کی سنیں"۔ ایسا کرنا خود کو سمجھنے اور "حال" میں رہنے میں مدد دیتا ہے۔ (کبھی کبھی ننگے پاؤں بھی واک کریں)۔
- جوگنگ کریں۔ ورزش کریں۔ اگر ہو سکے تو جم جوائن کریں۔ (جدید ریسرچ کے مطابق روزانہ معمولی سے ورزش ڈپریشن کی دوائی سے زیادہ اثر رکھتی ہے)۔
- پریشان اور خالی فکر کرنے والے لوگوں سے پرہیز کریں۔
- برے تعلقات سے تنہائی بہتر ہے مگر کوشش کریں کہ تنہا نہ رہیں۔ اچھے اور مخلص دوست تلاش کریں اور ان کے ساتھ وقت گزاریں۔ یا ہم خیال لوگوں کے ساتھ وقت گزاریں۔
- نئے اور پوزیٹو مشاغل (hobbies) اپنائیں۔ اور اسے ہفتے میں کم از کم ایک سے دو گھنٹے دیں۔

- اچھی کتابیں پڑھیں۔ خصوصاً آٹو بائیوگرافیز پڑھیں۔ متاثر کرنے والے حقیقی ہیروز جنھوں نے عمل سے نا صرف اپنی بلکہ دوسروں کی زندگیاں بھی بدل دی ہوں۔ ان کے بارے میں پڑھیں۔
- اپنی نعمتوں کی لسٹ بنائیں اور اسے بار بار پڑھیں۔
- کچھ نیا سیکھیں۔ آپ کو شاید اندازہ نہ ہو مگر جدید ریسرچ کے مطابق کچھ نیا سیکھنے سے انسان مضبوط ہوتا ہے اور خوش رہتا ہے۔
- صبح و شام پوزیٹو اور حوصلہ دینے والے جملے دہرائیں۔
- Stop Doing List یعنی ایسے کام جو آپ کو نہیں کرنے چاہیے کی لسٹ بنا کر اس پر عمل کریں۔
- برے تعلقات سے بچیں۔ بے معنی / بے منزل / تکلیف دہ تعلقات سے باہر نکل آئیں۔

برائیوں سے بھری ماں۔۔۔

میری ماں میں بیشمار برائیاں ہیں بلکہ اگر یوں کہا جائے کہ وہ برائیوں سے بھری ہیں۔ پھر بھی بات ٹھیک ہی ہوگی۔ جتنی برائیاں میں نے اپنی ماں میں دیکھی ہیں۔ شاید ہی کسی اور میں اتنی برائیاں دیکھی ہوں۔

میری ماں کی سب سے بڑی برائی یہ ہے کہ اُن میں ''سیلف کیئر'' یعنی اپنا خیال رکھنا نام کی کوئی چیز موجود نہیں ہے۔ ہر وقت دوسروں کی فکر۔ اپنے بچوں کی فکر تو ہر ماں ہی کرتی ہے۔ انھیں دنیا بھر کے بچوں کی فکر لگی رہتی ہے۔ دوسروں کا درد دیکھ کر اپنا بھول جاتیں ہیں۔ کسی کا درد دیکھ لیں تو دوڑی پھرتیں ہیں کہ ایسا کیا کیا جائے کہ اُس کا درد دُور ہو۔ خدانخواستہ کبھی دوائی کی ضرورت پڑے تو دوائی انھیں گھر لا کر دینا پڑتی ہے۔ کیونکہ اگر کبھی غلطی سے خود دوائی لینے چلی جائیں تو جتنے بھی پیسے پاس ہوں ان پیسوں کی دوائیاں دوسروں کو لے کر دے دیتیں ہیں اور خود خالی ہاتھ واپس آ جاتیں ہیں۔

سردیوں میں وہ جلدی سو جاتیں ہیں۔ لڑکپن میں میں اکثر رات کو لیٹ ہو جاتا۔ وہ سردیوں کی ہی ایک رات تھی۔ جب میں لیٹ ہو گیا تو مین گیٹ کے باہر پڑے گملے کے نیچے رکھی چور چابی سے گھر میں داخل ہو کر چپکے سے اپنے کمرے میں جانے لگا تو وہ اپنے کمرے میں سے جس کی لائیٹ بند اور دروازہ کھلا تھا۔ بڑے پیار سے پوچھنے لگیں۔

''بڑے۔ تو آ گیا ہے؟ بھوک ہو تو کھانا کھا کر سونا۔ بھوکا پیٹ بد دعائیں دیتا ہے۔ میرے ڈانٹنے کے ڈر سے بھوکے نہ سو جانا۔ میں کچھ نہیں کہتی''۔ میں نے کھانا کھاتے ہوئے پوچھا۔ ''ماں۔ گھر میں باقی بچے ہیں نا۔ اگر ایک نہ بھی ہو تو سکون سے سو جایا کریں''۔ کہنے لگیں۔ ''جب تک مرغی اپنے پورے بچے پروں کے نیچے نہ دے لے۔ سکون سے کہاں سو سکتی ہے؟''۔

ایک بار میں نے کہا۔ ''ماں۔ ایک تو مجھے آپ کی سمجھ نہیں آتی کہ آپ اپنا خیال کیوں نہیں رکھتیں؟''۔ کہنے لگیں۔ ''تمھیں میری سمجھ آ بھی نہیں سکتی کیونکہ تم ماں نہیں بن سکتے نا''۔ اس دن مجھے اپنی بے بسی پر بہت دکھ ہوا کہ میں ماں نہیں بن سکتا۔ پھر اس خیال سے میرا دکھ ذرا کم ہوا کہ کیا میں باپ بن کر اپنے باپ کو سمجھ پاؤں گا؟۔

ماں کی ایک اور بڑی برائی یہ بھی ہے کہ یہ ماں ہی ہے۔ جس نے مجھے تمام عورتوں کی عزت کرنا سکھایا۔ ایک بار وہ میرے بالوں کو سہلا رہیں تھیں تو میں نے بڑے فخر سے کہا۔ ''ماں۔ میں آپ کی بہت عزت کرتا ہوں''۔ کہنے لگیں۔ ''بڑے۔ اس میں کونسا بڑی بات ہے۔ ماں کی عزت تو سب کرتے ہیں۔'' میں نے پوچھا۔ ''ماں۔ پھر بڑی بات کیا ہوگی؟''۔ کہنے لگیں۔ ''جب تم سب عورتوں کی عزت کرو گے۔ تب بڑی بات ہوگی۔ تب تم میرے بیٹے بنو گے''۔ میں نے کہا۔ ''ماں۔ آپ کا بیٹا بننا کتنا مشکل ہے۔ سب عورتوں کی عزت کرنا پڑے گی''۔ کہنے لگیں۔ ''تمہارے پیدا ہونے سے پہلے ڈاکٹروں نے مجھے پرہیز لکھ دیا تھا۔ بڑے پرہیز کے بعد کتنی مشکل سے تم پیدا ہوئے تھے۔ ماں کو اتنی مشکل میں ڈال کر پیدا ہونے کے بعد اگر تم صرف اپنی ماں، بہن کی عزت کرو گے تو مجھے بہت افسوس ہو

کیوں کہا؟ جس کے اندر ''گند'' بھرا ہوا اور جو لڑکیوں کو صرف ''جسم'' سمجھتا ہو۔ اسے گندا نہیں تو کیا کہیں گے؟

لڑکیاں صرف ''جسم'' ہی نہیں ہوتیں۔ ان میں بھی جذبات ہوتے ہیں)۔

تو انیلسز کیا ہوتا ہے؟۔۔۔

آپ نے محسوس کیا ہوگا کہ کبھی کبھی ہمارا کسی سے تعلق مسئلہ سا بن جاتا ہے۔ اور ہمیں سمجھ آنا بند ہو جاتی ہے کہ یہ سب کیا ہو رہا ہے؟ مسئلہ کہاں ہے؟ مجھ میں یا ''اُس'' میں؟ ہم ایک دوسرے کے لئے بہتر بھی ہیں یا نہیں؟ ہمارے تعلق کا مستقبل کیا ہوگا؟ ہم کہیں اپنی قیمتی زندگی کسی بے کار کے ساتھ برباد تو نہیں کر رہے؟ بنے ہوئے تعلق کو بہتر کیسے کیا جاسکتا ہے؟ بریک اپ کرنا بہتر ہے یا بہتری کا انتظار کریں؟

اتنے سارے سوالوں اور کنفیوژن میں انسان چاہتا ہے کہ کسی ماہر سے مشورہ کرے۔ کوئی ہو جو اس الجھن کو سلجھائے۔ اسے سمجھائے۔ اس کی مدد کرے۔ جو اُس کی بات کو صحیح طور پر سمجھ سکے۔ جس سے وہ کھل کر بات کر سکے۔ تو یا ریلیشن انیلسز اُس مدد کا نام ہے جو اس سارے مسئلے کو سمجھنے/حل کرنے میں دی جاتی ہے۔

تو انیلسز کیسے کیا جاتا ہے؟

کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ ماہر صرف یک طرفہ بات سن کر مشورہ دیتا ہے۔ حالانکہ ایسا نہیں ہے۔ تو انیلسز میں محبت/تعلق کی ہسٹری لی جاتی ہے۔ جس سے تعلق ہوا اُس

کے ظاہری رویے کو دیکھا جاتا ہے۔اس کی شخصیت کو سمجھنے کی کوشش کی جاتی ہے۔سوال جواب کے طریقہ سے تفصیل لی جاتی ہے۔پھر جا کر کہیں ماہر اُسے اپنے تجربے کی روشنی میں جانچ کر مشورہ دیتا ہے۔

تو اینلسز کہاں کیا جاتا ہے؟

تو اینلسز کے لئے کسی کلینکل سیٹنگ (Clinical Setting) کی ضرورت نہیں پڑتی۔یہ کہیں بھی حتی کہ فون پر بھی کیا جاسکتا ہے۔

جذباتی تیاری۔۔۔

کبھی کبھی قدرت قیمتی لوگوں کو جذباتی طور پر قیمتی لوگوں کے لئے تیار کرتی ہے۔شیکسپیئر اپنے شہرآفاق ڈرامے "رومیو جولیٹ" میں لکھتا ہے کہ۔۔۔

رومیو جیولیٹ سے پہلے روزلین نامی لڑکی سے جذباتی طور پر جڑ جاتا ہے۔ جذباتی جڑنے کی شدت اس قدر شدید ہوتی ہے کہ رومیو رو رو کر اپنا برا حال کر لیتا ہے۔اسے رات کے دن ہونے تک کا اندازہ نہیں ہوتا۔(ڈرامے میں ایک جگہ رومیو کا کزن جب رومیو کو آ کے بتاتا ہے کہ صبح ہوگئی ہے تو رومیو تڑپ کر جواب دیتا ہے کہ میرا سورج ابھی طلوع نہیں ہوا۔میرے لئے تو تب تک رات ہے۔اندھیرا ہے۔جب تک مجھے میرا محبوب نہیں ملتا)۔

شیکسپیئر رومیو کی جولیٹ سے پہلے روزلین سے محبت کو جسٹیفائی (justify) کرنے کے لئے کہتا ہے کہ قدرت رومیو کو جیولیٹ کے لئے تیار کر رہی تھی۔

بطور ماہر نفسیات میں سمجھتا ہوں کہ شیکسپیئر کی یہ بات کافی حد تک درست ہے کہ کبھی کبھی لوگ کسی بے قدرے کے لئے تڑپ کر ,قدر کرنے والے کے لئے جذباتی طور پر تیار ہو رہے ہوتے ہیں۔

جس دن آپ کو یہ بات سمجھ آگئی کہ وہ ''بے قدرا'' میری قسمت نہیں تھا بلکہ وہ صرف کسی ''قدر کرنے والے'' کی تیاری تھا تو آپ کو سکون آجائے گا۔

غور کریں اگر آپ کسی ''بے قدرے'' سے اس قدر جڑ سکتے ہیں تو کسی قدر کرنے والے کو کس قدر محبت کریں گے۔

محبت سے خالی لوگ۔۔۔

کچھ لوگوں کے پاس جذبہ محبت ہی نہیں ہوتا۔وہ جذباتی طور پر محبت سے خالی ہوتے ہیں۔ایسے لوگوں کے ساتھ آپ جو مرضی کر لیں۔ان سے آپ کو محبت نہیں ملے گی۔خود ہی سوچیں۔بھلا جس کے اپنے پاس محبت نہ ہوں۔وہ آپ کو کہاں سے دے گا۔

اب آپ پوچھیں گے کہ سر وہ جو پہلے مجھ سے محبت کر رہا تھا۔جو مجھے وہ پہلے دے رہا تھا۔پھر وہ کیا تھا؟وہ محبت نہیں دھوکہ تھا۔سارا سراب ناسمجھی کا ہے۔اب آپ کو سمجھ آگئی ہے نا۔آرام بھی آجانا چاہیے۔ساری عمر ناسمجھی سے تو نہیں گزاری جا سکتی نا۔

محبت یا مطلب پرستی۔۔۔

کوئی اچانک سے آپ کی زندگی میں آئے اور محبت کے دعوے کرنے لگے۔آپ کواپنا سب کچھ بنا کر" پاگل سا" ہونے لگےتو ایسے شخص سے دور ہی رہیں۔کیونکہ محبت درمیانی آنچ پر پکتی ہے۔

جو آنا فانا آئے اور آنکھوں کو اندھا کرنے کی کوشش کرنے لگے۔وہ محبت نہیں مطلب پرستی ہوسکتی ہے۔یادرکھیں آپ دوسروں کی "خواہشات" کو پورا کرنے کے لئے پیدا نہیں ہوئے۔

محبت اور مطلب پرستی کے فرق کوتو سمجھتے ہیں نا آپ لوگ کہ نہیں؟۔۔۔

ملاوٹی لوگ۔۔۔

اگر کسی کے" جانے" سے آپ کا دل دکھا ہےتو اس کا سادہ سا مطلب یہ ہے کہ آپ کے جذبات اُس کے لئے سچے تھے۔"ملاوٹ" اُس میں تھی۔آپ میں نہیں۔

میں جانتا ہوں کہ کوئی بھی" جدا ہونے کا درد" سہنا پسند نہیں کرتا۔مگر حقیقت یہ ہے کہ ضروری نہیں ہے۔جو ساتھ چلنا شروع کرے۔وہ ہمیشہ ہی آپ کے ساتھ چلتا رہے۔"مطلبی/ملاوٹی لوگ" اپنا موڑ آنے پر مڑ جاتے ہیں اور پھر کبھی مڑ کر بھی نہیں دیکھتے کہ جسے چھوڑا ہے۔وہ کہاں پھنس گیا ہے۔

کچھ لوگ جہاں کوئی انھیں چھوڑ کر گیا ہو۔وہیں پڑے رہتے ہیں۔اس خواہش میں کہ شاید چھوڑنے والا پلٹ آئے۔پڑے رہنے سے بھلا کوئی کہاں پلٹ کر آتا ہے؟جس نے ساتھ نبھانا ہو۔وہ چھوڑ کر ہی کہاں جاتا ہے؟میری یعنی ماہرنفسیات کی مانیں۔خود کو ملاوٹی لوگوں کی یاد سے باہر نکالیں کیونکہ باہر ایک" بہترین زندگی" آپ کا بے صبری سے انتظار کر رہی ہے۔

لفظ محبت کا غلط استعمال۔۔۔

لفظ۔۔۔محبت۔غلط استعمال ہونے کے باعث۔خالی ہو گیا ہے۔اب اس میں جو دل کرے بھر دو۔

سمجھ ہی نہیں آتی۔محبت ہے کیا؟ کیسے حاصل کی جا سکتی ہے؟اگر یہ لاحاصل کا نام ہے تو حاصل کیا ہے؟۔جو مجھے ملی ہے۔کیا واقعی ہی اسی کو محبت کہتے ہیں؟۔

اگر یہ خوشی دیتی ہے تو میری آنکھوں میں آنسو کیوں ہیں؟اگر اس کو پا کر سکون ملتا ہے تو یہ بے چینی کیسی ہے؟اگر یہ برباد کرتی ہے تو ہم اس کے پیچھے کیوں بھاگتے ہیں؟جنھیں کبھی محبت نہیں ملی۔وہ بھی اس پر ایسے بات کرتے ہیں۔جیسے اسے بہت پہلے سے جانتے ہوں۔

لفظ محبت کے غلط استعمال سے بے یقینی اور بے اعتمادی بڑھتی ہے۔انسان انا کے ہاتھ لگ جاتا ہے۔میری محبت سچی ہے۔اُس کی جھوٹی ہے۔جیسے دعوے کرنے لگتا ہے۔

کچھ لوگ آج کے دور میں سچی محبت کہاں ملتی ہے۔محبت مر گئی ہے۔جیسی باتیں ایسے کرتے ہیں جیسے جناب نے محبت کا جنازہ خود پڑھایا ہو۔

لڑکیوں کو دھوکہ دینا کوئی بہت بڑا گناہ نہیں ہے۔۔۔

میں ایک دوست کے ساتھ ماڈل ٹاؤن مارکیٹ میں دہی بھلے کھا رہا تھا کہ میں نے نوٹ کیا ہماری ساتھ والی ٹیبل پر ایک لڑکا اکیلا بیٹھا بہت دیر سے دہی بھلے کھاتے ہوئے مسلسل موبائل پر میسج کر رہا ہے۔

میں نے اس لڑکے کو اپنا تعارف کروایا کہ میں ماہرنفسیات ہوں اور اگر آپ اجازت دیں تو آپ سے بات کرنا چاہتا ہوں۔

لڑکے نے بڑی خوشدلی سے نا صرف اجازت دی بلکہ یہ بھی کہا کہ اسے اچھا لگا ہے کہ وہ زندگی میں پہلی بار کسی ماہرنفسیات سے بات کرے گا اور اس نے درخواست کی کہ اسے مزید اچھا لگے گا۔ اگر میں اُسے آپ کہنے کی بجائے تم کہہ کر مخاطب کروں۔ بات کرنے پر پتا چلا کہ وہ ایک مشہور پرائیویٹ کالج میں سیکنڈ ائیر کا سٹوڈنٹ ہے۔

میں نے اُس سے پوچھا کہ وہ میسج پر کس سے بات کر رہا تھا؟ تو اُس نے مسکراتے ہوئے جواب دیا "ایک دوست ہے"۔ میں نے بات کو گھما پھرا کر پوچھنے کی بجائے سیدھا پوچھا کہ کیا کوئی لڑکی تمہاری دوست ہے؟ اُس نے ہنستے ہوئے جواب دیا "کوئی ایک نہیں بلکہ کافی ساری ہیں"۔ میں نے کہا کہ "سچ بتاؤ کیونکہ لڑکوں کے لئے

سنگل ہونا ویسے ہی باعثِ بے عزتی ہوتا ہے۔اس لئے وہ اپنے ساتھ لڑکیوں کی جھوٹی کہانیاں جوڑ کر دوستوں کی داد وصول کرتے ہیں"۔میرے ایسا کہنے پر اس نے جلدی سے اپنا وٹس ایپ کھولا اور لڑکیوں سے ہونے والی اپنی گفتگو اور تصویروں کے تبادلے کو ثبوت کے طور پر دکھاتے ہوئے کہنے لگا کہ"ان ساری لڑکیوں سے میں آج کل بات کرتا ہوں۔آپ چیٹ ہسٹری چیک کر سکتے ہیں"۔

میں نے کہا کہ"نہیں مجھے کچھ چیک نہیں کرنا بلکہ صرف پوچھنا ہی ہے۔سچ جواب دینا۔کیا یہ سب لڑکیاں تم سے ملتی بھی ہیں یا صرف فون پر ہی بات کرتی ہیں؟"اس نے جواب دیا کہ"نہیں سر ابھی ان میں سے کسی سے بھی ملاقات نہیں ہوئی۔بات صرف فون تک ہی ہے۔کئی سالوں سے کوشش کر رہا ہوں اور چند کے ساتھ بس ملنے کے اعتبار تک پہنچنے والا ہی ہوں۔کیونکہ زیادہ تر لڑکیاں یہی کہتی ہیں کہ جس دن تم پر مکمل اعتبار ہو گیا۔اس دن ملوں گی"۔

میں نے مزید پوچھا کہ"تمہارا کیا خیال ہے کہ جو تم کر رہے ہو کیا وہ ٹھیک ہے؟"اُس نے جواب دیا"میں نے ابھی تک کسی کے ساتھ کچھ"غلط"تو نہیں کیا۔اور نہ ہی کچھ غلط کرنے کا ارادہ ہے۔کچھ غلط کرنا کبیرہ گناہ یعنی بڑا گناہ ہے۔جبکہ کچھ دیر کو باتیں کر کے دل بہلا لینا۔یہ صغیرہ گناہ یعنی چھوٹا گناہ ہے۔اس کی خیر ہوتی ہے"۔

میں نے پوچھا کہ ایک ہی وقت میں کئی لڑکیوں سے بات کرنا۔سب کو دل والے میسج بھیجنا۔تو یو کہنا۔لڑکیوں کو دھوکہ دینا۔اسے کون سا گناہ کہتے ہیں؟اس نے جواب

دیا"یہ سب چھوٹے گناہ ہیں۔ویسے بھی یہ کون سا مجھ اکیلے سے بات کرتی ہوں گی۔اللہ جانے کتنے اور پھنسائے ہوں گے۔لائین میں لگائے ہوں گے۔میرا تجربہ ہے کہ یہ لڑکیاں کسی ایک کی نہیں ہوتیں۔انھوں نے جگہ جگہ جانو بنائے ہوتے ہیں"۔

ں نے اس سے کہا کہ جو میں کہنے لگا ہوں اس پر غور کرنا۔مجھے نہیں خود کو جواب دینا کہ اگر کل کو تمہیں کوئی اچھی، سچی، باوفا لڑکی ملے گی تو تب تمہیں اس کی محبت کا کیسے یقین آئے گا؟یا جب تمہاری شادی ہو گی تو تمہیں کیسے یقین آئے گا کہ تمہاری بیوی صرف تمہاری بیوی ہی ہے۔کئی لوگوں کی بیوی نہیں ہے؟کیونکہ تمہارا تجربہ تمہیں بتائے گا کہ لڑکیاں کسی ایک کی نہیں ہوتی۔یہ سوچ کر تم قدر کرنے والی کی بے قدری کرو گے۔مسکراتی آنکھوں کو لاؤ گے۔

تم دل بہلانے کے اچھے اور مثبت طریقے کیوں نہیں ڈھونڈتے کیونکہ جو آج ہے۔کل ماضی بن کر زندگی میں محرومی لائے گا۔

مذاق نہیں ہوتے۔اس لئے انھیں ہر کسی سے نہیں جوڑتے۔

کھوکھلے تعلقات۔۔۔

کچھ دن پہلے ایک لڑکا مجھے میکڈونلڈز میں ملنے آیا تو میں کاؤنٹر پر کھڑا ہو گیا کہ آرڈر دے کر اس سے باتیں کرنے لگا۔ چائے تیار ہونے پر اُس نے مجھ سے آرڈر سلپ لی اور یہ کہہ کر کہ "سر آپ بیٹھیں۔ میں چائے لاتا ہوں"۔ چائے لینے چلا گیا۔

اُس کا فون جو وہ ٹیبل پر ہی چھوڑ گیا تھا۔ وائبریٹ کرنے لگا۔ موبائل پر کسی لڑکی کا نام شو ہو رہا تھا۔ اُسے چائے کے ساتھ پانی بھی لینا تھا۔ لمبی لائین کی وجہ سے اُسے واپس آنے میں تھوڑا وقت لگ گیا۔ اتنے میں اس کا فون مسلسل بجتا رہا۔ یہاں تک کے دس مس کالز بن گئیں۔ کالز کے فوراً بعد میسجز آنے لگے۔ ایک میسج پر میری نظر پڑی تو لکھا تھا۔ "دھوکے باز۔ کس کے ساتھ ہو۔ مجھے تم پر پہلے ہی شک ہے"۔

وہ لڑکا چائے لے کر آیا تو اس نے پھر سے باتیں شروع کر دیں۔ میں نے اُسے بتایا کہ "آپ کا فون مسلسل بج رہا تھا۔ کوئی ایمرجنسی نہ ہو۔ دیکھ لیں"۔ اُس نے بے فکری سے کہا۔ "چھوڑیں سر" اور یہ کہہ کر فون جیب میں ڈال لیا۔ میں نے کہا کہ "آپ کم از کم اُسے ایک میسج ہی کر دیں"۔ اس نے جواب دیا کہ "سر میرے میسج کرنے سے کونسا اسے سکون آ جاتا ہے۔ اس نے کون سا مان جانا ہے کہ میں مصروف ہوں"۔ خیر میرے اصرار کرنے پر وہ میسج کرنے کے لئے تیار ہو گیا۔ میرے کہنے پر اُس نے یہ جملہ لکھ کر میسج کر دیا۔ "میں اس وقت مصروف ہوں۔ فری ہو کر بات کرتا ہوں"۔

میسج جانے کی دیر تھی۔ فوراً اُسی لڑکی کے مزید میسجز اور کالز آنے لگیں۔ میسجز میں لکھا تھا۔ "کیا۔ مجھے چھوڑ کر کسی اور کے ساتھ مصروف ہو۔ کس کے ساتھ مصروف ہو؟ کیا کر رہے ہو؟ ایسا کون ہے؟ جس کے سامنے تم میرا فون نہیں اٹھا سکتے؟ جلدی جواب دو۔ ورنہ آج سے میرا تمہارا کوئی تعلق نہیں"۔ کچھ دیر تک جب کالز اور میسجز آنے بند نہیں ہوئے تو اُس لڑکے نے موبائل ہی بند کر دیا۔ تاکہ ہم ڈسٹرب نہ ہوں۔

بعد میں اُس لڑکے نے مجھے بتایا کہ "پچھلے کئی سالوں سے ہمارا ایسا ہی تعلق ہے۔ جب میں اسے چھوڑتا ہوں تو یہ رو رو کر اپنا بُرا حال کر لیتی ہے۔ تعلق رکھوں تو شک کر کر کے میری زندگی عذاب بنا دیتی ہے۔ آپ ہی بتائیں۔ شک کا کیا فائدہ؟ اگر میں نے کسی اور کے ساتھ بھاگنا ہوتا تو اب تک بھاگ گیا ہوتا۔ مگر اسے میرا یقین ہی نہیں آتا"۔

آپ کو یہ بات بتانے کا میرا مقصد یہ ہے کہ آج کل کے تعلقات عجیب ہوتے جا رہے ہیں۔ باہر سے دیکھنے میں بالکل ٹھیک نظر آتے ہیں مگر اندر سے کھوکھلے ہوتے ہیں۔ یاد رکھیں کہ محبت میں شک کی ملاوٹ ہونے لگے تو یہ مرنے لگتی ہے۔ اعتماد کی بنیاد پر ہی تو تعلق تعمیر ہوتا ہے۔ جس دن یہ کمزور ہونے لگے تو تعلق بھی اندر سے ٹوٹنے لگتا ہے۔ اگر یہ نہ

رہے تو تعلق زمین بوس ہو کر ملبہ بن جاتا ہے۔ بعد میں اس ملبے کو جو مرضی نام دے لیں۔ یہ تعلق نہیں رہتا۔ آپ جب بھی کسی سے تعلق بنائیں تو اُس پر اعتبار کریں۔ اُس کے مصروفیت کا احترام کریں۔ جس دن اعتبار ٹوٹ جائے تو ملبہ کے نیچے دب رہ کر اپنی اور دوسروں کی خوشیاں خراب نہ کریں۔

آج تک دھوکے ہی ملے ہیں۔۔کوئی لڑکا نہیں ملا۔۔۔

ایک بار میں ایک بڑے تعلیمی ادارے کی فرسٹ ائیر کی تقریباً پانچ سو لڑکیوں سے سیمینار کی صورت میں خود شناسی کے موضوع پر بات کر کے باہر آ رہا تھا۔ تو ایک لڑکی تیزی سے میرے پیچھے آئی اور کہنے لگی۔ ''سر۔ میں آپ سے دوستی کرنا چاہتی ہوں''۔ میں نے مسکرا کر پوچھا۔ ''وہ کیا ہوتی ہے؟''۔ کہنے لگی۔ ''آپ اتنے سمجھدار ہیں۔ سب کو سمجھاتے ہیں۔ آپ کو نہیں پتا دوستی کیا ہوتی ہے؟''۔

میں نے کہا۔ میرا مسئلہ یہ ہے کہ میں ماہرنفسیات ہوں۔ اور ماہرنفسیات دوسروں کو اپنی ڈکشنری سے نہیں بلکہ اُن کو اُن کی ڈکشنری سے سمجھنے کی کوشش کرتے ہیں۔ کیا پتا کہ آپ کی ڈکشنری میں دوستی کی ڈیفی نیشن (تعریف) میری ڈکشنری کی ڈیفی نیشن سے مختلف ہو۔ اور جب ہم ایک دن ایک دوسرے کی ڈیفی نیشنز تک پہنچ کر جانیں گے کہ وہ دونوں ایک دوسرے سے مختلف ہیں تو ہمیں مایوسی کے سوا کچھ نہ ملے۔

کہنے لگی۔ ''ہم فون پر باتیں کریں گے۔ آپ اپنے مسائل، اپنی باتیں بتانا مجھے۔ میں اپنے مسائل بتاؤں گی۔ اپنی باتیں شیئر کروں گی''۔

تو میں نے پوچھا۔ ''تو کیا ہم ملیں گے نہیں؟ میری ڈکشنری کے مطابق تو دوست

ملتے بھی ہیں''۔

کہنے لگی۔''نہیں نہیں۔جب کبھی موقع ملا تو مل بھی لیں گے''۔

میں نے حیرت سے پوچھا۔''موقع ملا مطلب۔دوست تو وقت نکال کر ملتے ہیں۔موقع ملنے پر تھوڑی''۔

کہنے لگی۔''سر آپ بھی نا۔یہ یورپ تھوڑی ہے''۔

میں نے کہا۔''اگر یہ یورپ نہیں ہے تو چھپ کر فون پر بات کرنے اور صرف موقع ملنے پر ہی ملنے کو دوستی نہیں کہتے''۔

کہنے لگی۔''میں کالج کی سب سے خوبصورت لڑکی ہوں۔کبھی کسی لڑکے نے میری دوستی کی درخواست پر ایسے سوال نہیں کیے''۔

میں نے کہا۔کیونکہ ڈکشنری کے مطابق وہ لڑکے نہیں۔''دھوکے'' ہوتے ہیں۔مجھے افسوس ہے کہ آپ کو آج تک دھوکے ہی ملے ہیں۔کوئی لڑکا نہیں ملا۔

خواہش کو محبت کا لباس نہ پہنائیں۔۔۔

ایک لڑکا Love Analysis کروانے آیا تو میں نے پوری بات سننے کے بعد کہا۔''یہ محبت نہیں خواہش ہے۔اپنی خواہش کو محبت کا لباس پہنا دینے سے وہ محبت نہیں بن جاتی''۔

کہنے لگا۔''سر میں اُسے چھ سال سوچتا رہا ہوں۔پورے چھ سال۔کیا کسی کو چھ سال مسلسل سوچتے رہنا محبت کہلانے سے کم ہے؟''۔

میں نے کہا۔''کیونکہ آپ کے پاس کچھ اور سوچنے کے لئے تھا ہی نہیں۔اگر کچھ تھا تو مجھے بتائیں''۔

لمبی خاموشی کے بعد کہنے لگا۔''شکریہ۔مجھے سمجھ آ گئی ہے''۔

دیر آید۔درست آید۔

حاصل کی شدید خواہش اور محبت۔۔۔

حاصل کی شدید خواہش اور محبت کے فرق کو تو سمجھتے ہیں نا آپ لوگ کہ نہیں؟۔۔۔

تعلق ہمیشہ سچ کی بنیاد پر بنائیں۔ جھوٹ بول کر۔ اپنی حقیقت چھپا کر۔ جو آپ نہیں ہیں۔ وہ بن کر۔ کسی شخص کو وقتی طور پر "حاصل" تو کیا جا سکتا ہے۔ مگر ساری عمر کے لئے خود سے جوڑا نہیں جا سکتا۔ اور نہ اس سے مستقل تعلق بن سکتا ہے۔

حال ہی میں مجھ سے رابطہ کرنے والے لوگوں میں سے چند لوگوں کا لو انیلسز (Love Analysis) کیا تو یہ بات دیکھنے میں آئی ہے کہ لوگ دوسروں کو دھوکہ تو دیتے ہی ہیں مگر دوسروں کے ساتھ ساتھ خود کو بھی دھوکہ دینے سے باز نہیں آتے۔

یہ لوگ محبت کے نام پر کسی کو حاصل کرنے کی شدید خواہش میں مبتلا ہوتے ہیں۔ یاد رکھیں لوگوں کو "حاصل" کرنے کے کئی طریقے ہیں۔ جن میں ایک طریقہ "دھوکہ" بھی ہے۔ آپ کسی کو دھوکہ دے کر حاصل تو کر سکتے ہیں مگر جب "حاصل" کو آپ کی حقیقت کا پتا چلتا ہے تو اس کے بعد آپ کا جو بھی حال ہو۔ وہ آپ کا اپنا کمایا ہوا ہی ہوتا ہے۔

اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ اتنے امیر، خوبصورت یا پڑھے لکھے نہیں ہیں۔ جتنا دنیا والے پسند کرتے ہیں تو احساس کمتری کا شکار ہو کر خود کو جعلی گلوریفائی کرنے کی بجائے۔ خود کو بہتر بنائیں۔

اگر آپ اس غلط خیال میں پھنسے ہوئے ہیں کہ دنیا والے صرف چمکتی چیز کو چومتے ہیں تو میرا یقین مانے ایسا بالکل بھی نہیں ہے۔ خوبیوں کے قدردان آج بھی موجود ہیں۔

خود پر کام کریں۔ اپنے اندر کی مرمت کریں۔ خود کو خوبیوں والا بنائیں۔ لوگ "امیر"، "خوبصورت"، "پڑھے لکھے" لوگوں پر آپ کو ترجیح دیں گے۔

محبت یا نشہ۔۔۔

محبت اور نشے کے فرق کو تو سمجھتے ہیں نا۔آپ لوگ؟۔۔۔

کبھی کبھی کسی شخص کی لت لگ جاتی ہے۔اس شخص کا آپ پر نشے سا اثر ہوتا ہے۔وہ ملے تو آپ "ہائی" ہو جاتے ہیں۔سب کچھ اچھا اچھا سا لگنے لگتا ہے۔لیکن جب نشہ یعنی "وہ" نہ ملے تو آپ کا برا حال ہو جاتا ہے۔آپ اُس کی کالز،میسجز ،یعنی اس سے رابطے کا بے چینی اور بے صبری سے انتظار کرتے ہیں۔وہ آپ کو کال نہ کرے۔آپ کے میسجز کا جواب نہ دے۔آپ سے رابطے میں نہ رہے تو آپ چڑچڑے ہو جاتے ہیں۔آپ کو غصہ آنے لگتا ہے۔آپ کی مت ماری جاتی ہے۔آپ کو سب کچھ برا لگنے لگتا ہے۔بے چینی اس قدر بڑھ جاتی ہے کہ کوئی چیز،کوئی شخص،کچھ بھی اچھا نہیں لگتا۔ساری دنیا سیکنڈری ہو جاتی ہے۔آپ "لو" محسوس کرتے ہیں۔جیسے جسم سے جان نکل گئی ہو۔آپ کو ہر طرف وہ نظر آنے لگتا ہے۔جیسے پیاسے کو صحرا میں پانی نظر آتا ہے۔

آپ کو اُس کی شدید "طلب" ہوتی ہے۔لگتا ہے کہ اگر وہ نہ ملا تو موت واقع ہو جائے گی۔یہ وہی ہوتا ہے۔جسے ایک وقت میں آپ نے سارے دردوں کا علاج سمجھا ہوتا ہے۔مگر آج علاج ہی درد دینے لگتا ہے۔

ہر نشئی کا ایسا ہی حال ہوتا ہے۔پہلے نشہ اسے سکون دیتا ہے۔ہر درد سے نجات دلاتا ہے۔پھر ایک وقت آتا ہے کہ وہی نشہ اس کے لئے وبالِ جان بن جاتا ہے۔انسان لاعلاج محسوس کرتا ہے۔

محبت اور نشے کے فرق کو تو سمجھتے ہیں نا۔آپ لوگ؟۔۔۔

روح والا کھلونا۔۔۔

اندر جھانکیں۔خوشیوں کو باہر نہیں۔اپنے اندر تلاش کریں۔بہت سے لوگ ''خوشیوں'' کو باہر تلاش کرتے ہیں۔اگر وہ چیز ملے گی۔تو ہی میں خوش ہوں گا۔اگر وہ شخص ملے گا۔تو ہی میں خوش رہ سکوں گا۔اس طرح کی شرائط رکھنے سے دائمی نہیں صرف وقتی خوشی ملتی ہے۔وقتی خوشی انسان کو صرف وقتی طور پر ہی محظوظ کرتی ہے۔اس کی روح کی تسکین کا باعث نہیں بنتی۔

بہت سارے لوگ بڑے ہو کر بھی بڑے نہیں ہوتے۔جیسے بچوں کو توجہ بٹانے،خوش ہونے کے لئے کھلونے کی ضرورت ہوتی ہے۔انھیں خوش رہنے کے لئے ''روح والا کھلونا'' چاہئے ہوتا ہے۔انھیں لگتا ہے کہ اگر وہ روح والا کھلونا انھیں نہ ملا تو یہ کبھی خوش نہیں رہ سکیں گے۔یہ تمام عمر زمین پر ایڑھیاں رگڑ رگڑ کر اُسے مانگتے ہوئے۔خود پر خوشی حرام کر لیتے ہیں۔برائے مہربانی بچپن میں ہی نہ پھنسے رہیں۔بچپن سے باہر نکلیں۔

لاہور سٹیشن پر واک۔۔۔

ایک لڑکے نے رابطہ کر کے کہا کہ ''سر مجھے ایک لڑکی سے محبت ہے مگر اب اُس نے مجھے چھوڑ دیا ہے۔اس سے جڑی یادیں۔مجھے بے چین کرتی ہیں۔مجھے ساری ساری رات نیند نہیں آتی اور میں نیند کی گولیاں کھا کر سوتا ہوں''۔

میں نے پوچھا۔''آپ کس کے کہنے (prescribe) کرنے پر نیند کی گولیاں کھاتے ہیں''۔لڑکے نے جواب دیا۔''اپنے کہنے پر''۔میں نے پوچھا۔''اُس سے جڑی کون سی یاد زیادہ تنگ کرتی ہے؟''۔

کہنے لگا۔''ایک بار سردیوں کی شام اُس کے ساتھ اُس کا ہاتھ پکڑ کر لاہور سٹیشن پر واک کی تھی۔وہ نہیں بھولتی۔وہ میری زندگی کی سب سے خوبصورت شام تھی۔اب چاہے اُس نے اپنا ہاتھ چھوڑا لیا ہو مگر میں نے آج تک اُس کا ہاتھ پکڑا ہوا ہے۔ذہنی طور پر اب بھی اُس کے ساتھ اُس کا ہاتھ پکڑ کر لاہور اسٹیشن پر چکر لگا رہا ہوں''۔

(نوٹ۔۔۔مسائل حل کرنے سے حل ہوتے ہیں نا کہ نیند کی گولیاں کھانے سے۔نیند کی گولیاں کھانا کسی مسئلہ کا حل نہیں ہے۔)

ماضی کا مردہ خانہ۔۔۔

اگر کوئی آپ کو "چھوڑ دے" تو تنہائی سے نہ بھاگیں۔ کچھ وقت تنہا بھی رہیں۔ تنہائی سے تعلق بنائیں۔ اس میں کوئی شک نہیں ہے کہ دنیا کے بڑے بڑے "شاہکار" تنہائی میں تیار ہوئے ہیں۔

کچھ لوگوں کے لئے "تنہائی" کے ساتھ رہنا اس قدر مشکل ہوتا ہے کہ وہ بھاگ بھاگ کر "ماضی کے مردہ خانے" میں چلے جاتے ہیں تاکہ تنہائی سے نجات حاصل کر سکیں۔

کبھی کبھی پروردگار انسان کو تنہائی کا تحفہ دیتا ہے۔ تاکہ انسان اپنا تجزیہ کر سکے۔ خود پر غور و فکر کر سکے۔

غلط فرینڈ۔۔۔

ایک لڑکے نے پوچھا کہ سر کیا آپ کی شادی ہو گئی ہے؟ میں نے جواب دیا۔ "نہیں۔ میں سنگل ہوں"۔ کہنے لگا۔ "اچھا پھر کوئی جی ایف (GF) تو ضرور ہو گی"۔

میں نے پوچھا کہ جی۔ ایف وہ کیا ہوتی ہے؟۔ کہنے لگا۔ "غلط فرینڈ"۔ (ویسے یہ میری۔ ڈکشنری میں ایک نئی ٹرم کا اضافہ تھا۔ کیونکہ عام لوگوں کے مطابق جی ایف۔ گرل فرینڈ کو کہتے ہیں)۔

میں نے جواب دیا۔ "میں مستقل مزاج کا بندہ ہوں۔ فن اورینٹڈ نہیں بلکہ فیملی اورینٹڈ ہوں۔ میں بسنے اور بہتر زندگی گزارنے کا قائل ہوں۔ ایسے لوگ کسی بھی غلط ریلیشن میں اپنی محبت اور محنت برباد نہیں کرتے۔ میں مستقل محبت کا قائل ہوں۔ موڈی یا غلط لوگوں کے ساتھ تعلق بنا کر اپنی زندگی خراب نہیں کرتا"۔

شادی کب کرو گے؟۔۔۔

پچھلے دنوں میرا ایک کزن مجھ سے کہنے لگا۔تمہاری ستائیس اٹھائیس سال عمر ہو گئی ہے۔پیسہ بھی کما لیا ہے اور نام بھی۔اب شادی کا کیا ارادہ ہے۔شادی کب کرو گے؟ جتنی جلدی شادی ہو جائے اتنا اچھا ہوتا ہے۔بوڑھے ہونے سے پہلے پہلے بچے جوان ہو جاتے ہیں۔اور پھر بڑے فخر سے کہنے لگا۔مجھے دیکھو میرے تو بچے بھی بھاگنے لگے ہیں۔

میں نے کہا کہ جو تم نے کی ہے اگر وہ شادی ہے تو ایسی شادی تو میں بالکل بھی نہیں کرنا چاہتا۔اس نے حیرت سے جیسے جانتا ہی نہ ہو کہ میں کیا کہہ رہا ہوں پوچھا۔کیا مطلب ہے تمہارا۔میں نے کیا کیا ہے؟ میں نے جواب دیا۔تمہاری ایک بیوی ہے۔تین بچے ہیں اور چار افیئر چلا رکھے ہیں۔

اس نے برا مناتے ہوئے کہا۔جب تمہاری شادی ہوگی تو پتا چل جائے گا۔میں نے مسکراتے ہوئے جواب دیا۔یہی تو میں کہہ رہا ہوں۔بوڑھے ہونے سے پہلے پہلے بچے بڑے ہو جائیں گے کے لالچ میں جلدی میں جو ملے اس سے شادی کرنا کوئی عقلمندی نہیں ہے۔مجھے کنوارا مرنا پسند ہے مگر کبھی کسی ایسی لڑکی سے شادی نہیں کروں گا جسے میں اپنا سو فیصد نہ دے سکوں۔

اپنی غلطی مانیں۔۔۔

زندگی میں مثبت تبدیلی کے لئے یہ بہت ضروری ہے کہ اگر آپ سے کچھ غلط ہو جائے تو اپنی غلطی کو کسی کے سامنے مانیں یا نہ مانیں مگر کم از کم تنہائی میں اپنے سامنے ضرور مانیں کہ مجھ سے غلطی سرزد ہوئی ہے۔تاکہ ''سدھرنے کا سفر'' شروع ہو سکے۔غلطیاں صرف غلط لوگ ہی نہیں کرتے۔بے شمار بار صحیح لوگوں سے بھی کچھ غلط ہو جاتا ہے۔

غلطی کر کے اپنی غلطی نہ ماننا اُس سے بھی بڑی غلطی ہے۔اگر آپ غلطی کرنے کے بعد الزام حالات یا کسی شخص پر یہ کہہ کر ڈالتے ہیں کہ یہ حالات یا کوئی دوسرا شخص تھا۔جس نے مجھے ایسا کرنے پر مجبور کیا تو یاد رکھیں دنیا میں ایسا سوچنے والے صرف آپ اکیلے ہی نہیں ہیں۔دنیا بھر کی جیلیں ایسے ''مجرموں'' سے بھری پڑی ہیں۔

جو غلطی کر بھی یہ سمجھتے ہیں کہ انھوں نے کچھ غلط نہیں کیا۔

تعلق کا تجزیہ کریں۔۔۔

(Relation Analysis) کریں کہ وہ موسمی تعلق ہے یا مستقل۔۔۔

کوشش کریں کہ تعلقات موسمی کی بجائے مستقل والے بنائیں۔ کیونکہ موسمی تعلق کو جتنا مرضی وقت دیں۔اس پر جتنی مرضی محنت کرلیں۔ موسم کے ختم ہوتے ہی یہ تعلق بھی ختم ہوجاتا ہے۔ سارے جذبات ضائع ہوجاتے ہیں۔

بنے ہوئے تعلق کا تجزیہ کریں کہ وہ موسمی ہے یا مستقل۔ اگر موسمی ہوتو کوشش کر کے اس سے باہر نکل جائیں۔ زندگی میں کبھی موسمی تعلق ختم ہوتو بالکل بھی پریشان نہ ہوں۔ کبھی اسے یاد کر کے نہ تڑپیں نہ روئیں۔ کیونکہ ایک موسم ختم ہوتا ہےتو دوسرا شروع ہوجاتا ہے۔ یہی زندگی کا حسن اصول ہے۔ یہی زندگی کا حسن ہے۔

خوشگوار تعلق بنانے کے طریقے۔۔۔

خوشگوار تعلق ہماری زندگی کو خوشگوار بناتا ہے۔ اگر کبھی کسی کے ساتھ آپ کا تعلق خراب ہوتو اسے ان طریقوں پر عمل کر کے بہتر بنایا جاسکتا ہے۔۔۔

ایک دوسرے کو جاننے کی کوشش کریں۔۔۔ایک دوسرے کو جاننے کا مطلب یہ ہے کہ یہ جاننے کی کوشش کریں کہ آپ کے ساتھی کو کیا پسند اور ناپسند ہے۔ جو اسے پسند ہو اسے کرنے اور جو ناپسند ہو اسے نہ کرنے کی کوشش کریں۔

واضح بات کریں۔۔۔جس سے آپ کا تعلق ہو اس سے کھل کر، سادہ لفظوں میں واضح بات کریں۔ کبھی بھی یہ توقع نہ رکھیں کہ دوسرے شخص کو خود بخود پتا چل جائے گا کہ آپ کیا چاہتے ہیں۔ کبھی کچھ برا لگے تو دل ہی دل میں برا منانے یا کڑھنے کی بجائے، اچھے انداز میں اس پر بات کریں۔

گھما پھرا کر ادھر ادھر کی باتیں کرتے ہوئے یا باتوں کے درمیان میں بات رکھ کر یا گھنٹوں تمہید باندھ کر بات کرنے کی بجائے واضح بات کریں کہ آپ کیا چاہتی یا چاہتے

ہیں۔

تعلق میں بات کرنے کا طریقہ بھی بہت اہم ہوتا ہے۔ایک ہی بات کو آپ ایسے لفظوں اور انداز میں بھی کہہ سکتے ہیں جس سے دوسرے انسان کو آگ لگ جائے اور ایسے بھی کہہ سکتے ہیں کہ دوسرا شخص بات سمجھ جائے اور عمل کرنے کی کوشش کریں۔مثال کے طور پر یہ کہنا کہ 'پڑھی لکھی جاہل۔تمہیں عقل نہیں ہے۔جاتے ہوئے کمرے کا دروازہ کیوں نہیں بند کرتی؟' کو ایسے بھی کہا جاسکتا ہے کہ 'کمرے سے باہر جاتے ہوئے دروازہ بند کردیا کرو تا کہ ٹھنڈ اندر نہ آئے۔کیونکہ مجھے سردی لگتی ہے'۔

اگر دوسرا شخص بات کرنے پر راضی نہ ہو تو زبردستی بات کرنے کی کوشش نہ کریں۔اسے وقت دیں اور بات کرنے پر آمادہ کریں۔

بات توجہ سے سنیں۔۔۔جہاں خوشگوار تعلق کے لئے ''کب چپ رہنا ہے اور کب بولنا ہے'' کی مہارت کا ہونا بہت ضروری ہے۔وہیں دوسروں کی بات توجہ سے سننے کا فن ہونا بھی ضروری ہے۔جو یہ ہے کہ جب کوئی بات کر رہا ہو تو بات کو درمیان میں نہ کاٹیں بلکہ اسے اپنی بات مکمل کرنے دیں۔

اگر بات صحیح سے سمجھ نہ آئے تو خالی جگہ کو خود سے پُر کرنے کی بجائے سوالات کی مدد سے سمجھنے کی کوشش کریں۔کیونکہ اکثر ایسا ہوتا ہے کہ ہم آدھی بات سن کر ہی باقی بات سمجھنے کی کوشش کرتے ہیں۔یا دعویٰ کرتے ہیں کہ مجھے بات سمجھ آگئی ہے۔

حل پیش کریں۔۔۔پریشانی پیش کرنے کی بجائے اس کے حل پر زور دیں۔مثال کے طور پر اگر آپ اس بات سے پریشان ہیں کہ اُس نے آپ کو سارا دن نہیں بتایا کہ وہ کہاں تھا۔تو اس بات پر زیادہ بات کرنے کی بجائے کہ تم نے مجھے پریشان کیا۔میں سارا دن پریشان رہی۔مجھے بہت غصہ آیا۔تمہیں میری فکر نہیں ہے۔تم لاپرواہ ہو۔مجھے ساری رپورٹ دو کہ تم کہاں گم تھے۔جیسی بات کو بڑھانے والی باتیں کرنے کی بجائے حل بتائیں کہ جب کہیں جانا ہو یا مصروف ہو تو مجھے بتا دیا کرو چاہے ایک میسج کر کے ہی تا کہ میں سارا دن پریشان نہ ہوں۔

ہر بات ایک دوسرے کو نہ بتائیں۔تعلق کا مطلب ہرگز ہرگز یہ نہیں ہے کہ ہر بات ایک دوسرے سے شیئر کی جائے۔کچھ باتیں صرف اپنے تک ہی رکھنے والی ہوتی ہیں انہیں اپنے تک ہی رکھیں۔

ایک دوسرے کے بغیر بھی وقت گزاریں اور گزارنے دیں۔۔۔تعلق کا مطلب یہ ہرگز نہیں ہے کہ ایک دوسرے کے بغیر وقت ہی نہ گزارا جائے یا ایک دوسرے کو اپنی سوا کسی اور کے ساتھ وقت ہی نہ گزارنے دیا جائے۔

تعلق میں ایک دوسرے کو جگہ دیں۔وقت دیں۔ایسا وقت جسے وہ جس سے آپ کا تعلق ہو کسی اور کے ساتھ گزار سکے۔ایک دوسرے کے سارے وقت پر قبضہ نہ

کرلیں۔کوئی ایک شخص کسی کا سب کچھ نہیں بن سکتا۔ہمیں بہن بھائیوں، ماں باپ، دوستوں رشتہ داروں وغیرہ کی ضرورت ہوتی ہے۔اپنے ساتھی کو وقت دیں کہ وہ دوسروں کے ساتھ بھی وقت گزار سکے۔

گو کہ آپ کا دل چاہتا ہے کہ ہم ایک دوسرے سے جڑے رہیں اور لحہ بھر کو بھی نہ جدا ہوں مگر ایک دوسرے سے علیحدہ خوشی کا وقت گزارنا بھی خوشگوار تعلق کے لئے بہت ضروری ہے۔

نئے نئے تعلق میں دو لوگ ایک دوسرے میں کھوئے رہتے ہیں مگر جونہی تعلق بڑا اور بہتر ہوتا ہے وہ ایک دوسرے سے نکل کر بھی تعلق میں رہتے ہیں۔

سارے تعلقات ختم کر کے اپنے ساتھی پر زور نہ ڈالیں کہ وہ بھی سب کو چھوڑ دے۔زندگی میں تعلقات بہت اہم ہوتے ہیں۔

دوسروں سے فیصلہ لینے کا اختیار نہ چھینیں۔مثال کے طور پر جو میں کہہ رہا یا رہی ہوں وہ کرو۔جس سے میں مل رہا ہوں بس اسی سے ملو۔

تعریف کریں۔۔۔دوسروں میں غلطیاں اور برائیاں ڈھونڈنے کی بجائے ان میں خوبیاں تلاش کریں۔دوسروں کی تعریف کریں۔تمہاری یہ بات بہت بری لگتی ہے کہ بجائے تمہاری یہ باتیں مجھے بہت اچھی لگتی ہیں پر بات کریں۔

دیکھنے میں آیا ہے کہ لوگ اپنی ایک ایک نیکی کا خیال رکھتے ہیں کہ میں نے یہ کیا۔وہ کیا۔مگر دوسروں کی اپنے اوپر کی گئی لاکھوں نیکیاں بھول جاتے ہیں۔دوسروں کی خود پر کی ہوئی نیکیاں بھی یاد رکھیں۔

تعلق کی چوکیداری نہ کریں۔۔۔کسی تفتیشی آفیسر کی طرح تفتیشی رویہ اپنانے سے گریز کریں۔کہاں ہو؟ کس کے ساتھ ہو؟ کیوں گئے ہو؟ جیسے سوالات ہرگز نہ پوچھیں۔جس نے بھاگنا ہو بھاگ جاتا ہے۔تفتیش کی نوبت ہی کہاں آنے دیتا ہے۔

ایک دوسرے کی عزت کریں۔کسی صورت میں بھی بدتمیزی نہ کریں۔ایک دوسرے کا مذاق نہ اڑائیں۔ایک دوسرے پر ہرگز ہرگز نہ چیخیں۔ایک دوسرے پر الزام نہ لگائیں۔ایک دوسرے کو ہاتھ تو دور کی بات زبان سے بھی نہ ماریں۔تعلق توڑ دینے یا طلاق کی دھمکیاں نہ دیں۔ماضی کو درمیان میں نہ لائیں۔حال ورحل پر توجہ دیں۔صرف اپنی نہ سنائیں دوسرے کی بھی سنیں۔

ایک غصے میں بول رہا ہو تو دوسرا چپ رہے۔ہو سکے تو غصہ کی صورت میں ایک دوسرے کے سامنے سے ہٹ جائیں۔غصہ کو ٹھنڈہ ہونے کا وقت دیں۔

ایک دوسرے کے ساتھ بچا ہوا وقت گزارنے کی بجائے مصروف زندگی میں سے

خاص وقت نکال کر ایک ساتھ گزاریں۔

ایک دوسرے کے ساتھ برا وقت گزارنے کی بجائے اچھا وقت گزاریں۔ایسے کام تلاش کریں جن کو کر کے دونوں کو خوشی ملتی ہو اور پھر اسے اکٹھے کرنے کی کوشش کریں۔تاکہ دونوں ایک ساتھ وقت بھی گزار لیں اور خوش بھی ہوں۔

معاف کریں۔۔۔ایک دوسرے کی کمیوں اور غلطیوں کو کھلے دل سے معاف کریں۔دو معاف کرنے والے ہی ایک کامیاب اور خوشگوار تعلق بنا سکتے ہیں۔

تعلق کو تمیز سے بھی توڑا جا سکتا ہے۔۔۔

اکثر جب شادی شدہ لوگ مجھ سے رابطہ کر کے کہتے ہیں کہ میری بیوی ایسا کرتی ہے۔میرے میاں ایسا کرتے ہیں تو میں ان سے سوال کرتا ہوں کہ آپ پھر اس کے حل کے لئے کیا کرتے ہیں تو میجورٹی کا ایک ہی جواب ہوتا ہے کہ لڑائی کرتے ہیں۔اس کے بعد میرا دوسرا سوال (جو میں سمجھتا ہوں کہ بہت ہی اہم ہے) وہ یہ ہوتا ہے کہ آپ تعلق رکھنا یا توڑنا چاہتے ہیں؟

اگر توڑنا چاہتے ہیں تو تمیز سے توڑ دیں اور اگر رکھنا چاہتے ہیں تو تمیز سے رکھیں۔دونوں صورتوں میں لڑنے، بدتمیزی کرنے کی کوئی ضرورت نہیں ہے۔کیونکہ جو لوگ تعلق کو رکھنا چاہتے ہیں وہ بھی سارے کام تعلق بگاڑنے اور توڑنے والے ہی کر رہے ہوتے ہیں۔

پچھلے دنوں ایک خاتون کا فون آیا تو میرے سوال کہ آپ تعلق رکھنا چاہتی ہیں یا توڑنا؟ کے جواب میں کہنے لگی کہ میں تعلق توڑنا چاہتی ہوں۔میں نے کہا کہ پھر اس میں لڑنے کی کیا ضرورت ہے۔عزت واحترام سے تعلق ختم کر دیں۔

ہم نہ تعلق بنانا سیکھتے ہیں اور نہ ہی ختم کرنا۔زندگی میں ہمیں صرف تعلق بنانا ہی

نہیں کبھی کبھی توڑنا یا ختم کرنا بھی پڑتا ہے۔ کچھ لوگوں میں تعلق توڑنے، چھوڑنے یا ختم کرنے کی طاقت نہیں ہوتی تو وہ لڑ لڑ کر وہ طاقت اکٹھی کر رہے ہوتے ہیں۔ کچھ لوگ تعلق میں اس لئے بھی لڑ رہے ہوتے ہیں کہ دوسرے کے خلاف کافی سارا مواد اکٹھا ہو جائے اور جب تعلق ختم ہو تو وہ خود کو یقین دلا سکیں کہ انھوں نے جو کیا وہ ٹھیک ہی کیا۔ کچھ غلط نہیں کیا۔

کچھ لوگ تو یہ کام بھی خود نہیں کر سکتے اور دوسرے سے درخواست کرتے ہیں کہ اللہ کا واسطہ مجھے چھوڑ دو۔

لڑ کر تعلق توڑنا، چھوڑنا یا ختم کرنا کمزور لوگوں کا کام ہے۔ مضبوط لوگ فیصلہ کرتے ہیں کہ ہم ایک دوسرے کے لئے ٹھیک نہیں ہے ہمیں راستے الگ کر لینے چاہیے اور پھر عزت سے علیحدہ ہو جاتے ہیں۔

کمزور لوگوں کی کچھ عادات۔۔۔

- راستہ ڈھونڈنے۔ بنانے کی بجائے۔ بند دروازوں کے باہر کھڑے ہو کر برا بھلا کہتے ہیں۔ دروازے بند ہونے کی شکایت میں قیمتی وقت ضائع کرتے ہیں۔
- حل تلاش کرنے کی بجائے۔ حالات کا رونا روتے ہیں۔
- ان کی انا آسمان سے باتیں کرتی ہے۔ اپنے سوا کسی کی نہیں سنتے۔ بلکہ فخر سے کہتے ہیں کہ میں تو اپنی بھی نہیں سنتا۔
- حل تلاش کئے بغیر ہار مان لیتے ہیں۔
- دوسروں کی کامیابی سے جلتے ہیں کیونکہ انھیں جلنا بہت آسان اور محنت کر کے آگے بڑھنا بہت مشکل لگتا ہے۔
- بہت جلدی غصے میں آجاتے ہیں۔
- درگزر کرنے کی بجائے بات کا بتنگڑ بنا لیتے ہیں۔
- اپنا آپ اپنے ہی بس میں نہیں ہوتا۔
- چار بندوں کی تعریف سے چین نہیں پڑتا۔ چاہتے ہیں کہ ہر بندہ ان کی تعریف کرے۔

قیمتی دنوں کوضائع نہ کریں۔۔۔

اپنی زندگی کے قیمتی دنوں کو رزلٹ کے انتظار میں ضائع نہ کریں۔

ایک لڑکے نے مجھے بتایا کہ جب اس نے امتحان دیا تو اسے ڈر تھا کہ وہ فیل ہو جائے گا۔اس لئے اُس نے ساری چھٹیاں سوائے پریشان ہونے کچھ نہیں کیا۔

اسی طرح ایک شخص نے اپنے دل کے کئی ٹیسٹ کروائے کہ کہیں اُسے کچھ ہے تو نہیں۔جب تک رپورٹس نہیں آئیں۔وہ پریشان رہا۔حالانکہ بعد میں جب تمام رپورٹس آئیں تو وہ ٹھیک تھی۔

اچھا آپ غور کریں کہ اگر رزلٹ اچھا آ گیا تو بھی اور اگر برا آیا تو بھی۔دونوں صورتوں میں آپ نے پریشانی میں وقت ضائع کرنے سے سوائے پریشانی کے کیا پایا؟اسی لئے آپ اپنے ہر دن کو قیمتی تحفہ سمجھیں اور کسی تعمیری کام میں استعمال کریں۔

تالا کہاں لگا ہوا ہے؟۔۔۔

کچھ دن پہلے ایک عام سا لڑکا مجھے خاص طور پر ملنے آیا تو میرے سوال کہ آپ کو کیا لگتا ہے کہ تالا کہاں لگا ہوا ہے؟ کے جواب میں کہنے لگا۔

سر یقین کریں۔سب تالے باہر سے لگے ہیں۔میں اس کی محبت میں ''گرفتار'' ہوں۔جتنی مرضی کوشش کرلوں۔مانگنے سے بھی رہائی نہیں ملتی۔سر پلیز۔کچھ ایسا کریں کہ یا تو وہ مجھے مل جائے یا رہائی۔عمر قید کو میں افورڈ نہیں کرتا۔میرے باقی خواب ادھورے رہ جائیں گے۔

یاد رکھیں کہ تالا باہر سے نہیں اندر سے لگا ہوتا ہے۔کبھی کبھی ایسا ہوتا ہے کہ ہم لاشعوری طور پر خود کو خود ہی قید کر کے سمجھتے ہیں کہ تالا باہر سے لگا ہوا ہے اور یہ سوچ کر رہائی کی کوشش ہی نہیں کرتے۔الٹا تڑپتے اور روتے رہتے ہیں۔

توجہ کا تحفہ۔۔۔

دوسروں کو چیزیں بطور تحفہ دینے کی بجائے۔توجہ کا تحفہ دیں۔اُن سے اُن کے بارے میں بات کریں۔اُن کی باتیں توجہ سے سنیں۔

انھیں معافی کا تحفہ دیں۔کئی سالوں سے اپنے اندر سنبھال کر رکھی اُن کی غلطی کو دل سے معاف کر دیں۔

دل کی صفائی سے نہ صرف اُسے بلکہ اس سے جڑے سب دلوں کو سکون ملتا ہے۔

اسی طرح اگر کوئی آپ سے پوچھے کہ تحفے میں کیا چاہیے تو کہیں۔میں جیسا ہوں۔مجھے ویسا ہی قبول کرلو۔یہ تمہاری طرف سے میرے لئے بہترین تحفہ ہوگا۔

ریورس سائیکولوجی۔۔۔

جدید ریسرچ کے مطابق تنہائی سگریٹ نوشی سے زیادہ جان لیوا ہوتی ہے۔تمباکو نوشی سے جسم کا ایک یا دو اعضا متاثر ہوتے ہیں۔جبکہ تنہائی تمام جسم پر اثر انداز ہوتی ہے۔پھر ایسا کیوں ہے کہ وزارتِ صحت کو پورے انسان کی فکر کی بجائے صرف اس کے چند اعضاء کا خیال ہے۔

کچھ ماہرین کے مطابق سگریٹ فروخت کرنے والی کمپنیاں وزارتِ صحت سے ریورس سائیکولوجی (Reverse Psychology) کا استعمال کرواتی ہیں۔

ریورس سائیکولوجی یہ ہے کہ جب آپ کسی سے کوئی کام کروانا چاہیں تو اُسے اُس سے منع کر دیں۔انسانی نفسیات ہے کہ جب اسے کسی کام سے منع کیا جائے تو اُس کا اتنا دل اُسی کام کو کرنے کو کرتا ہے۔

محبت میں پہل کریں۔۔۔

معافی مانگنے۔۔۔رابطہ رکھنے۔۔۔محبت میں پہل کریں۔۔۔

حیرت ہے ہم زندگی میں ہمیشہ فرسٹ آنا چاہتے ہیں۔ پہلے نمبر پر پہنچنا ہماری پہلی ترجیح ہوتا ہے۔ ہمیں دوسری پوزیشن لے کر دکھ ہوتا ہے۔ پہلی پوزیشن نہ لینے پر ملال ہوتا ہے۔

مگر پہلی پوزیشن پر مرنے والے وہی ہم محبت کرنے، معافی مانگنے، رابطہ رکھنے، پہلے فون کرنے کے معاملے میں کہتے ہیں کہ میں کیوں پہل کروں۔ وہ معافی مانگے۔ وہ فون کرے۔ وہ اظہار کا ہار میرے گلے میں ڈالے۔

دوہرے معیار کو دور کریں۔ پہل کرنے میں پہل کریں۔ کیونکہ اس میں کوئی شک نہیں کہ پہل کرنے والوں کے پاس پہلے سے بہت کچھ ہوتا ہے۔ وہ پہلے ہی میچور ہوتے ہیں۔

اللہ کتنا بڑا ہے؟۔۔۔

ایک بچے نے سائیکل چلاتے ہوئے اپنے باپ سے پوچھا۔ ''ابو جی۔ یہ اللہ کتنا بڑا ہے؟'' باپ نے آسمان کی طرف دیکھا۔ دور بادلوں میں ایک اڑتے ہوئے جہاز کی طرف اشارہ کر کے بچے سے پوچھا۔ ''بھلا یہ جہاز کتنا بڑا ہوگا؟ بچے نے جواب دیا۔ یہ تو چھوٹا سا ہے۔ اتنا چھوٹا کہ مجھے صحیح سے نظر بھی نہیں آ رہا''۔

اس کے بعد باپ بچے کو جہاز دکھانے ایئر پورٹ لے گیا۔ وہاں جا کر باپ نے جہاز کے پاس کھڑے ہو کر پوچھا۔ ''بیٹا اب بتاؤ جہاز کتنا بڑا ہے؟ بیٹے نے جواب دیا۔ ابو جی۔ یہ تو بہت۔۔۔بہت۔۔۔بہت بڑا ہے''۔

اس پر اس کے باپ نے اسے بتایا کہ ''بیٹا۔ جو اللہ کے جتنے قریب ہوتا ہے۔ اللہ اسے اتنا بڑا لگتا ہے''۔

صاحبِ محبت۔۔۔

کہتے ہیں کہ کہیں پر ایک صاحبِ محبت رہا کرتے تھے۔اور دور دور سے دیوانے ان کے پاس محبت سیکھنے آیا کرتے تھے۔

ایک بار وہ اپنے محبت کدہ میں سیکھنے والوں کو محبت کے اصول سکھا رہے تھے کہ اچانک حاکمِ وقت کچھ سیکھنے کے لئے آپ کی خدمت میں حاضر ہوا تو آپ اسے دیکھتے ہی احتراماً کھڑے ہو گئے۔حاکمِ وقت کے جانے کے بعد آپ اپنے اس لاشعوری عمل (حاکمِ وقت کے لئے احتراماً اُٹھ کر کھڑے ہونے پر) شدید شرمندہ ہوئے اور اپنے سیکھنے والوں سے کہا۔

"کوئی بھی چاہے وہ میں ہی کیوں نہ ہوں۔اس وقت تک صاحبِ محبت نہیں ہو سکتا جب تک وہ بادشاہ اور فقیر کو ایک سی عزت نہ دے۔یاد رکھو تفریق کرنے والوں کے دل محبت سے خالی ہوتے ہیں۔مجھے لگتا تھا کہ محبت میرے دل تک پہنچ گئی ہے مگر ایسا نہیں ہے کیونکہ میں آج تک کسی فقیر کے آنے پر ایسے کھڑا نہیں ہوا۔جیسا آج حاکمِ وقت کے لئے ہوا ہوں۔اس سے پتا چلتا ہے کہ محبت میرے اندر ابھی پوری طرح نہیں اُتری"۔یہ کہہ کر آپ محبت۔محبت کہتے۔جو جہاں تھا۔جیسے تھا۔چھوڑ کر چلے گئے۔

صحیح سمجھانے والا۔۔۔

ایک بار ایک لڑکا کسی مسئلہ کے حل کے سلسلہ میں مجھ سے ملنے آیا۔وہ ہماری کالونی میں ہی رہتا تھا لیکن ہماری کبھی بات نہیں ہوئی تھی مگر اس نے مجھے لوگوں کے ساتھ بات کرتے ہوئے سنا ہوا تھا۔

والدین سمیت اسے بیشمار لوگ سمجھا چکے تھے مگر اسے کسی کی کچھ سمجھ نہیں آ رہی تھی۔میرے سمجھانے پر جب اسے سمجھ آ گئی تو وہ حیرت سے کہنے لگا کہ سر"آپ سے بات کرنے سے پہلے مجھے لگتا تھا کہ میں انتہائی بیوقوف ہوں۔اتنے لوگ سمجھا رہے ہیں مگر مجھے کچھ سمجھ نہیں آ رہی"۔

میں نے جو اسے اس وقت کہا۔وہ آج آپ سب سے کہتا ہوں کہ

"اگر آپ کو کوئی بات سمجھ نہیں آ رہی ہے تو اس کا ہرگز یہ مطلب نہیں ہے کہ آپ سمجھدار نہیں ہیں یا آپ بے وقوف ہیں۔بلکہ وہ بات آج تک کسی نے آپ کو صحیح سے سمجھائی ہی نہیں"۔

دوشہروں کا شہری۔۔۔

میں بیک وقت دوشہروں میں رہتا ہوں۔میرا آدھا سامان وہاں ہے۔آدھا یہاں۔کچھ کتابیں وہاں ہیں۔کچھ کتابیں یہاں۔کچھ دوست یہاں ہیں۔کچھ وہاں۔

دونوں شہرایک دوسرے سے مختلف ہیں۔اوران کے بسنے والے بھی۔۔یہاں کی شامیں وہاں کی شاموں سے مختلف ہیں۔۔پران دونوں شہروں میں ایک چیز مشترک ہے۔وہ یہ کہ دونوں مجھے اچھے لگتے ہیں۔

یہاں صاف روشن سڑکیں ہیں تو وہاں سڑکوں کے گرد لگے سنبل کے درخت دیکھ کر مجھے سکون ملتا ہے۔

ایک شہر میری محبت ہے تو دوسرا شہر میری ضرورت۔آج صبح میں اور سورج۔ایک ساتھ یہاں اترے۔یہ شہر کتنا ہی خوبصورت کیوں نہ ہو۔میں نہیں چاہتا کہ میری ضرورت میری محبت بنے۔

نفسیات کی لیکچرر۔۔۔

نفسیات کی لیکچرر کلاس روم میں داخل ہوئی اور پانی سے بھرا گلاس ہاتھ میں اٹھا کر پوچھا۔''اسکا وزن کتنا ہے؟'' کلاس سوچ میں پڑ گئی۔مگر فرداً فرداً پوچھنے پر سب نے اپنی سمجھ کے مطابق وزن بتایا۔

لیکچرر نے گلاس بدستور ہاتھ میں اٹھائے رکھا اور کہا۔ایک منٹ تک اٹھائے رکھوں تو اس کا وزن معمولی ہے۔ایک گھنٹہ اٹھائے رکھوں تو میرا ہاتھ دکھنے لگے گا۔ایک دن اٹھائے رکھوں تو میرا ہاتھ شل ہو جائے گا۔جبکہ گلاس اور پانی کا وزن اتنا ہی ہے۔

اسی طرح پریشانیاں اور نادیدہ خوف بھی وزن رکھتے ہیں۔مگر ان کا وزن ذہن اٹھاتا ہے۔کچھ دیر کیلئے ان کے بارے سوچو گے تو وزن معمولی ہوگا۔دنوں ہفتوں سوچتے رہو گے تو ذہن اور جسم دونوں شل ہو جائیں گے۔

کیا وہ واپس آجائے گی؟۔۔۔

کل میرے پاس ایک لڑکا "کیا وہ واپس آجائیگی؟ یا میں نے اسے ہمیشہ کے لئے کھودیا ہے" کا مسئلہ لے کر آیا۔ انیلسز کیا تو "اُس کی واپسی بہت مشکل ہے"۔ کا رزلٹ نکلنے پر میں نے اس سے کہا کہ

"اس کا واپس آنا بہت مشکل ہے۔ انتظار میں وقت ضائع نہ کرو۔ جتنی محنت اسے واپس لانے میں ضائع کرو گے۔ اس سے بہت ہی کم محنت میں بڑی آسانی سے اسے بھلایا جاسکتا ہے۔

کہنے لگا کہ سر "نہیں مجھے صرف وہی چاہیے"۔ میں نے کہا۔ آپ محبت خواہش اور ضد کے فرق کو تو سمجھتے ہیں نا۔ اگر نہیں تو یہ جملے بطور تحفہ رکھ لیں۔

خواہش۔۔۔ مجھے وہ چاہیے۔۔۔
ضد۔۔۔ مجھے صرف وہ چاہیے۔۔۔
محبت۔۔۔ مجھے اس کی خوشی چاہیے۔۔۔

بارش۔۔۔ بائیک۔۔۔ میں اور دوست۔۔۔

دوست کا فون آیا۔ ماہر نفسیات کہاں ہو؟ میں شدید اداس ہوں۔ تھوڑی سی خوشیاں ہی خرید دو اور پھر۔۔۔ میں اور وہ۔۔۔ بہت دیر تک لاہور کی سڑکوں پر خوشیاں خریدتے رہے۔ اتنی خرید لی ہیں کہ دسمبر نکل جائے گا۔

کچھ دن پہلے ایک دوست کا فون آیا۔ پوچھنے لگا۔ آج کل تم دونوں ایک ساتھ نظر نہیں آرہے؟ میں نے ہنستے ہوئے جواب دیا۔ وہ آج کل بہت خوش ہے۔ جس دن اداس ہوگا۔ میرے پاس آجائے گا۔ تو پھر آج اسے اداسی میرے پاس لے آئی۔

ایک دن پنجاب کالج کی ایک مس نے بڑی سادگی سے پوچھا تھا کہ سر آپ لوگوں کے اداس ہونے کی دعا مانگتے ہوں گے کہ آپ کے پاس رش لگا رہے؟ میں نے جواب دیا۔ مادام۔ سینے والوں کا سینہ کھلا ہوتا ہے۔ زخم تو کوئی بھی دے سکتا ہے مگر اللہ سینے والوں کو سلیکٹ کرتا ہے۔ وہ ہر ایک کو "سینے والا" کہاں بناتا ہے۔ اور سلیکٹڈ لوگ سوچ سمجھ کر دعائیں کرتے ہیں۔ جو بھی دل میں آئے اُسے مانگنے نہیں بیٹھ جاتے۔

آپ جہاں بھی ہوں۔۔۔وہیں رہیں۔۔۔

بے چینی کی ایک بڑی وجہ یہ بھی ہے کہ ہم نے جہاں ہیں وہاں ہونا ہی نہیں سیکھا ہوتا۔

جب گھر میں ہوتے ہیں تو دفتر/کالج/یونیورسٹی کے بارے میں سوچتے رہتے ہیں اور جب دفتر/کالج/یونیورسٹی ہوتے ہیں تو گھر کے بارے میں سوچتے رہتے ہیں۔

سارا دن ماضی میں ہوتے ہیں یا مستقبل میں۔اگر کہیں نہیں ہوتے تو بس ''حال'' ہی میں نہیں ہوتے۔

حال میں نہ رہنے کی دو بڑی وجوہات ہیں۔ایک ان کے حال کی حالت خراب ہوتی ہے دوسری وجہ یہ ہے کہ انھیں ناشکری کی عادت ہوتی ہے۔اگر حال کی حالت خراب ہو تو اسے ٹھیک کرنے کی کوشش کریں۔ماضی یا مستقبل میں جانے سے اس کی حالت ٹھیک نہیں ہو جائے گی۔اسی طرح شکر گزاری کی عادت کو اپنائیں۔

دھوکہ خوبصورت ہوتا ہے۔۔۔

ایک بار ہسپتال میں ایک لڑکی مجھ سے ملنے آئی۔ جسے ایک لڑکا ''استعمال'' کر رہا تھا۔ وہ کوئی بے بس تو نہیں تھی۔بس اُس کا دل اُس کے بس میں نہیں تھا۔

باتیں کرتے کرتے بڑے جوش سے پرس میں موبائل ڈھونڈتے ہوئے کہنے لگی۔''سر میں آپ کو اُس کی تصویر دکھاتی ہوں''۔

میں نے کہا۔''رہنے دیں۔ مجھے پتا ہے کہ وہ یقیناً خوبصورت ہوگا''۔ حیرت سے کہنے لگی ''سر آپ کو کیسے پتا ہے؟'' میں نے کہا۔

''دھوکہ عام طور پر خوبصورت ہی ہوتا ہے ورنہ ہم کبھی نہ کھائیں''۔

(نوٹ۔۔۔میری اس بات کا ہرگز یہ مطلب نہیں تھا کہ خوبصورت چہرے دھوکہ دیتے ہیں۔ بلکہ ''دھوکہ'' خوبصورت ہوتا ہے۔ یہ دو مختلف باتیں ہیں۔ان کے فرق کو سمجھنا بہت ضروری ہے۔اگر کوئی خوبصورت چہرہ آپ پر ''مرنے لگے'' تو دیوانے سے ہو کر اپنے ''احتیاطی موڈ'' کو فوراً آف نہ کر دیں۔ یہ بھی دھیان رکھیں کہ وہ اندر سے بھی خوبصورت ہے یا صرف پیکنگ ہی پیاری ہے)۔

اُس کی شادی ہوگئی۔۔۔

ایک لڑکی کا فون آیا تو وہ اتنا کہنے کے بعد کہ" سراُس کی شادی ہوگئی ہے"۔ ہچکیاں لے لے کر رونے لگی اور میں فون پکڑے ڈرائینگ روم میں کھڑا رہا۔ کافی دیر بعد تھوڑا رونے کو روک کر کہنے لگی"سوری سر میں جذباتی ہوگئی تھی"۔

میں نے کہا۔" کوئی بات نہیں مگر ایک بات تو بتائیں کہ کیا کسی کی شادی کی خبر ایسے سناتے ہیں؟ کیا کسی کی خوشی پر ایسے آنسو بہاتے ہیں؟" وہ چپ رہی تو میں نے مزید پوچھا۔" کیا آپ اُس سے شادی کرنا چاہتی تھی؟" کہنے لگی۔"نہیں۔ ہماری شادی ممکن ہی نہیں تھی"۔ میں نے کہا۔"تو پھر آپ کیا چاہتی تھی کہ وہ ساری عمر شادی نہ کرے۔ اپنے اوپر خوشیاں حرام کرلے۔ ساری عمر درد میں گزاردے۔ آگے نہ بڑھے"۔

کہنے لگی۔" سر نہیں ایسا کبھی نہیں چاہا۔ میں تو خود ہر نماز کے بعد اُس کی خوشیوں کی دعا مانگتی رہی ہوں مگر جانے یہ جان کر کہ اس کی شادی ہوگئی ہے۔ عجیب بے حال سی ہوگئی۔ رو رو کر اپنا برا حال کرلیا۔

میں نے کہا۔" جس محبت میں انا کی آمیزش ہو۔ وہ چاہتی ہے کہ جب محبوب میرا نہ رہے۔ مرجائے۔ محبوب میرے بغیر برباد ہوجائے مگر محبت محبوب کی خوشی چاہنے کا نام

ہے۔ وہ خوش رہے۔ چاہے جس کے ساتھ مرضی رہے"۔

وہ پوچھنے لگی۔" سراگر آپ میری جگہ ہوتے۔ تو آپ کو کیا ہوتا؟ میں نے جواب دیا۔ اُس کی شادی کی خبر سن کر سکون ہوتا کہ اب وہ میری ذمہ داری نہیں رہا۔ اسے سنبھالنے کا" سہرا" کسی اور کے سر سج گیا ہے۔

بے منزل رشتے۔۔۔

مجھے ایک تقریب میں شرکت کرنا تھی۔ ایوانِ اقبال کی سیڑھیاں چڑھتے ہوئے۔ ایک پرانی کلاس فیلو ملتے ہی کہنے لگی۔ ''یار تم یہاں۔ کلاس ختم ہونے کے بعد آج تم سے ملاقات ہو رہی ہے۔ کہاں گم گئے۔ کوئی رابطہ ہی نہیں رکھا۔ سوائے تمہارے میری باقی سب سے بات ہوتی ہے۔ مجھے لگا شاید تم سے کبھی ملاقات ہی نہ ہو مگر آج اچانک سے تمہیں دیکھ کر حیرت اور خوشی ہو رہی ہے''۔

میں نے مسکراتے ہوئے کہا۔ ''دنیا گول ہے۔ گمنے والے چاہے سالوں بعد ہی سہی گھوم کر ایک دوسرے کے سامنے ضرور آ جاتے ہیں۔ اور رہی بات رابطے کی تو رابطے کے لئے تعلق کا ہونا ضروری ہے۔ مجھے نہیں لگتا سوائے کلاس فیلوز کے ہمارا کوئی تعلق تھا۔ ہم جسٹ کلاس فیلوز تھے۔ کلاس ختم۔ بات ختم''۔

''ہاؤ مین۔ کلاس فیلوز ہونا بھی تعلق ہی ہوتا ہے''۔ اُس نے برا مناتے ہوئے کہا تو میں نے ہنستے ہوئے کہا۔ ''کسی ایک کے ساتھ پختہ محبت ہوتے ہوئے بھی یہ چاہنا کہ باقی سب بھی تمہیں چاہیں۔ تمہارے ساتھ رابطے میں رہیں۔ یہ مین نہیں ہوتا نا''۔

''خیر چھوڑو۔ اتنے عرصے بعد ملے ہیں۔ رَف باتیں کرنے کا کیا فائدہ۔ اکیلے

آئے ہو۔ تمہاری بیوی کہاں ہے؟''۔ اُس نے سخت باتوں کا رُخ بدلتے ہوئے کہا۔

''تمہارے میاں کے ساتھ باتیں کر رہی ہے''۔ میں نے ہنستے ہوئے جواب دیا۔ ''آئی سی۔ تم سنگل ہو؟'' وہ تجسس سے پوچھنے لگی۔ میں نے جواب دیا۔ ''کم آن۔ مجھے چھوڑو۔ میرا کون سا کوئی سین تھا۔ اپنی سناؤ۔ جب ہمارے گھر والے ہمارے گم ہونے سے ڈرتے تھے۔ تم تب گھر بسانے کے خواب دیکھ رہی تھی۔ کیا بنا تم دونوں کا؟ کیا مشکل سا نام تھا۔ اُس لڑکے کا۔ تمہیں تو تب اُس کا نام بھی اردو میں لکھنا نہیں آتا تھا۔ انگریزی''۔

اور پھر جیسے میرے بے خیالی میں پوچھے گئے سوال نے اُسے صدیوں پرے دھکیل دیا ہو۔ اُس کے اندر درد کا بوجھ اتنا بڑھ گیا کہ اُس کے جسم میں مزید کھڑے رہنے کی طاقت نہ رہی اور وہ سوچوں میں گم سنگِ مرمر کی سیڑھیوں پر بیٹھتے ہی کہنے لگی۔ ''بیٹھ جاؤ''۔ ''نہیں میں ایسے ہی ٹھیک ہوں''۔ میں نے کہا۔ اُس نے جلدی سے اپنے دوپٹے سے سیڑھیوں پر اپنے ساتھ والی جگہ کو صاف کرتے ہوئے کہا۔ ''اب تو بیٹھ سکتے ہو نا''۔ ''تم بھی نا''۔ یہ کہہ کر میں بیٹھ گیا اور جواب کے لئے اُس کی طرف دیکھنے لگا تو اُس نے کہا۔

''میں نے ساری زندگی خوشیوں کا بیڑا غرق کر کے سیکھا ہے کہ جس تعلق کے کچھ ماہ یا سال میں شادی نظر نہ آتی ہو۔ اُسے چھوڑ کے آگے بڑھ جانا چاہئے۔ لا حاصل، بے منزل، طویل تعلق انسان کو اندر سے کھوکھلا سا کر دیتا ہے۔ اُس کی روح کو ایسا زنگ لگا دیتا ہے جو سالوں نہیں اُترتا''۔

چکر چلانے والے لڑکے۔۔۔

میری ایک کلاس فیلو جواب نہ صرف ایک بڑے ٹی وی چینل میں کامیابی سے کام کر رہی ہے بلکہ بڑی خوبصورتی سے اپنے گھر میاں اور بچوں کو بھی سنبھال رہی ہے۔ کوانتے سکون سے ''کسی ایک کے ساتھ'' خوش دیکھ کر خوشی اور حیرت ہوئی۔

وہ ہمیشہ سے ایسی نہیں تھی۔ جب ہم ساتھ پڑھتے تھے تو میں اُس پر حیران ہوتا تھا کہ اس لڑکی کا کوئی کرائی ٹیریا (معیار) ہی نہیں ہے۔ جو لڑکا بھی اس میں زرا سا انٹرسٹ شو کرتا ہے۔ یہ اس کے ساتھ سنجیدہ ہو جاتی ہے۔ اب اس کا یہ حال ہے تو باقی زندگی میں اس کا کیا بنے گا۔ اتنے تعلقات بنانے کے بعد یہ کسی ایک کے ساتھ شادی کے بندھن میں بندھ کر ساری عمر کیسے رہ سکے گی۔

پچھلے دنوں جب ایک دعوت میں اس سے ملاقات ہوئی تو سائیڈ پر لے جا کر میرے سالوں سنبھالے سوال کے جواب میں کہنے لگی۔ ''یار۔ مجھے افیئر چلانے کا کوئی شوق نہیں تھا۔ میں تو بس اپنی مرضی کا گھر بسانے کے چکروں میں لڑکوں کے ہاتھوں بیوقوف بنتی رہی۔ بے انتہا بے وقوف بننے کے بعد بھید کھلا کہ یہ لڑکے شادی کا بہانا بنا کر صرف چکر ہی چلاتے ہیں۔ شادی ماں کی مرضی سے ہی کرتے ہیں''۔

میں نے خود کو سمجھا لیا ہے کہ اب جو ملا ہے۔ جس نے شادی کی ہے۔ اپنا نام تمہارے نام کے ساتھ سرِ عام جوڑا ہے۔ جتنی ہو سکتی ہے۔ اس کی قدر کرو۔ کبھی دوبارہ بے وقوف بننے کی غلطی نہ کرو۔ بن لیا جتنا بے وقوف بننا تھا۔ اب ساری عمر بے وقوف ہی تو نہیں بنے رہنا۔

محبت کو چیک کرنے کا طریقہ۔۔۔

محبت ہے یا مصیبت۔صدقہ دے کر چیک کرلیں۔

پچھلے دنوں دروازے پر دستک ہوئی۔دروازہ کھلا تو ایک پرانا دوست پرانے سے کپڑوں میں کھڑا تھا۔باہر کے ساتھ ساتھ اندر کی حالت بھی ٹھیک نہیں لگ رہی تھی۔

بس دروازہ کھولنے کی دیر تھی۔وہ میرے گلے لگ کر رونے لگا۔بطور ماہر نفسیات میں لوگوں کو رونے سے نہیں روکتا۔آنسو درد کو کم کرنے کی کوشش کرتے ہیں اور یہ تکلیف میں کسی تحفے سے کم نہیں ہوتے۔ان سے اندر کا کلٹر (inner clutter) کلیئر ہوتا ہے۔جہاں میں کسی کی آنکھوں میں آنسو لانے کا باعث بننے کے حق میں نہیں ہوں۔وہی آنسوؤں کو آنکھوں میں قید رکھنے کا بھی حامی نہیں ہوں۔

وہ ڈرائینگ روم میں کافی دیر بیٹھا روتا رہا اور میں اس کے ساتھ دکھی سا ہو کر اس کے "دکھ کا ساتھی" بنا اُسے دیکھتا رہا۔بادلوں کے برسنے کے بعد اُس کے اندر کا موسم ذرا بہتر ہوا تو میں نے پوچھا۔"اللہ خیر کرے۔سب خیر ہے نا"۔اس نے ٹیبل سے نیا ٹشو پیپر اٹھاتے ہوئے جواب دیا کہ "یار مجھے محبت ہوگئی ہے"۔

"ہیں۔کب ہوئی؟ پرسوں تو ہم ملے تھے۔تب تک تو کچھ نہیں تھا"۔میں نے حیرت سے پوچھا۔"محبت ہونے سے پہلے اجازت تھوڑی مانگتی ہے کہ مجھے اجازت ہے کہ میں ہو جاؤں۔بس ہوگئی۔اپنے مقررہ وقت پر۔بتائے بغیر۔پوچھے بغیر"۔اُس نے جواب دیا۔

"بغیر بتائے تو حادثہ ہوتا ہے۔محبت نہیں۔حادثے اور محبت میں بڑا فرق ہوتا ہے۔ایسے تو مصیبت گلے پڑتی ہے۔محبت نہیں"۔میں نے اُسے سمجھاتے ہوئے کہا۔"یار۔لو ایٹ فرسٹ سائیٹ۔(Love at first sight) بھی تو ہوتا ہے"۔اُس نے مجھے کنونس (convince) کرنے کی کوشش میں پوچھا تو میں نے جواب دیا۔"ہاں ہوتا ہے۔ایسا تو۔فلموں۔کہانیوں میں۔جہاں لکھنے والے کا دل کیا۔کہانی شروع کردی اور جہاں دل کیا۔دی اینڈ۔مگر حقیقت میں زندگی نہ ایسے شروع ہوتی ہے نہ ختم"۔

"تم میری کیوں نہیں مان رہے"۔اُس نے ضد کرتے ہوئے کہا تو میں نے جواب دیا۔"اچھا تم ہمیشہ میری مانتے ہو نا۔آج بھی میری ایک بات مان لو۔ایک کام کرو۔کہتے ہیں کہ صدقہ مصیبت کو ٹال دیتا ہے۔تم صدقہ کر کے دیکھو۔اگر محبت ہوئی تو ٹھہر جائے گی اور اگر مصیبت ہوئی تو ٹل جائے گی۔اگر مصیبت نکلی تو شکر کریں گے اور اگر محبت نکلی تو میں خود تمہارا رشتہ لے کر ان کے گھر جاؤں گا"۔وہ کچھ کہے بغیر چپ چاپ چلا گیا۔

کافی دن بعد پھر وہ میرے گھر آیا تو بہت خوش تھا۔کپڑوں میں رنگ اور چہرے پر رونق تھی۔جب میں نے اُسے اندر آنے کا کہا تو کہنے لگا۔"چھوڑو۔باہر چلتے ہیں۔کہیں

کھانا کھاتے ہیں۔آج تیرا بھائی تجھے کھانا کھلائے گا''۔(یونو۔لڑکے ایسے ہی خوشی کو سلیبریٹ(celebrate) کرتے ہیں۔ایک دوسرے کو کھانا کھلا کر)۔

میں نے پوچھا۔''پہلے بتاؤ تو کس بات کا کھانا؟'' وہ ہنستے ہوئے کہنا لگا۔''محبت نہیں۔مصیبت تھی۔ٹل گئی''۔

محبت کا صدقہ کیا ہوتا ہے؟---

کس محبت کا صدقہ دینا چاہیے؟---

ہر محبت (تعلق) کا صدقہ دینا چاہیے۔ چاہے وہ تعلق ماں باپ،میاں بیوی،بچوں،،بہن بھائی،اولاد کا ہو یا چاہے دوستی کا۔

صدقہ کیسے کیا جاتا ہے؟---

اپنی کمائی میں سے اللہ کی رضا کے لئے کسی ضرورت مند کی ضرورت پوری کر دینا۔صدقہ کرتے وقت دل میں نیت کرنا ہی کافی ہوتا ہے کہ یا اللہ یہ صدقہ میں اُس خوشی کا کر رہا ہوں۔یا اے اللہ میں اس معاملے میں پریشان ہوں۔اس کو اس صدقہ کی برکت سے حل کر دے۔یا میرا اور فلاں کا تعلق مرتے دم تک قائم رہے۔(اگر کوئی شخص کماتا نہ ہوتو وہ دوسروں کے جائز کام صدقہ سمجھ کر کر سکتا ہے)۔

کب صدقہ کرنا چاہیے؟---

ہر حال میں۔خوش ہوں تب بھی۔دل اداس ہو تب بھی۔آنکھوں کے پاس آنسو جمع ہوں تب بھی۔صدقہ خوشی اور غم دونوں میں دینا چاہیے کیونکہ یہ خوشیوں کی عمر لمبی کرتا ہے اور غم اور پریشانیوں کی عمر گھٹا کر اُنھیں دور کرتا ہے۔خوشی چاہے کسی نئی چیز کی ہو یا تعلق کی۔پریشانی چاہے کوئی بھی ہو۔کسی قسم کی بھی۔صدقہ دینا۔خیر کی عمر بڑھاتا اور آسانیاں لاتا ہے۔

تعلقات نا کام کیوں ہوتے ہیں؟۔۔۔

دو ''ضرورت مند'' جب آپس میں تعلق بناتے ہیں تو شروع شروع میں بہت خوش ہوتے ہیں۔ کیونکہ دونوں دل ہی دل میں سوچ رہے ہوتے ہیں کہ یہ وہی ہے جس کا میں آج تک انتظار (کرتی یا) کرتا آیا ہوں۔

یہ وہی ''خاص'' ہے۔ جو میری زندگی کو خوشیوں سے بھر دے گا۔ غموں سے نجات دلائے گا۔ میرے زخم بھرے گا۔ ماضی کو مرہم لگائے گا۔ میرے لئے تارے توڑ کے لائے گا۔ میں روؤں تو مجھے۔ ہنسائے گا۔ میں روٹھوں تو مجھے منائے گا۔ مرتے دم تک میرا ساتھ نبھائے گا۔ میری تمام ''ضرورتیں'' جنھیں میں نے خواہشوں کا نام دے رکھا ہے، کو پورا کرے گا۔ دونوں کو یہ نہیں پتا ہوتا کہ اندر سے ہم دونوں ہی ضرورت مند ہیں۔ یعنی صرف لینے والے ہیں۔ دینے والے نہیں۔

جب تعلق کا ''نیاپن'' ختم ہوتا ہے تو ایک دوسرے سے باندھی امیدیں بھی مرنے لگتی ہیں۔ دونوں یہ سوچتے ہیں کہ یہ وہ نہیں ہے۔ جسے میں نے سمجھا تھا کہ میری ضرورتیں پوری کرے گا۔ دونوں کو درد ہونے لگتا ہے۔ دونوں ایک دوسرے سے دور ہونے لگتے ہیں۔ فوراً میسج کا جواب دینے والے ایک دوسرے کو کئی کئی دن جواب نہیں دیتے۔ دونوں کے درمیان کالز کم ہو جاتی ہیں۔ بلیم گیم شروع ہو جاتی ہے۔ تم یہ ہو۔ تم وہ ہو۔ تم ایسے ہو۔ تم

ویسے ہو۔ یہ کیا ہے؟ وہ کیا ہے؟ تم یہ نہیں کرتے۔ تم وہ نہیں کرتے۔ لاشعوری لڑائی شعوری طور پر ہونے لگتی ہے۔ یہاں تک کہ بات بریک اپ (تعلق کی طلاق) تک پہنچ جاتی ہے۔

جو ہاتھ میں ہو۔ اسے چھوڑنے سے پہلے کسی نئے کی تلاش شروع ہو جاتی ہے۔ ایک ضرورت مند دوسرے ضرورت مند کو چھوڑ کر کچھ ''نیا'' ڈھونڈنے کے لئے نکل کھڑا ہوتا ہے۔ نئے کے ساتھ جب ''نیاپن'' ختم ہوتا ہے تو پتا چلتا ہے کہ یہ بھی ضرورت مند ہے۔

کہانی خود کو بار بار دھراتی ہے اور کردار کو سمجھ نہیں آتی کہ کہانی تب ختم ہو گی۔ زندگی خوشیوں سے۔۔۔ محبت سے تب بھرے گی جب یہ سمجھ آجائے گی کہ لینے والوں کو دینے والے کم ہی ملتے ہیں مگر دینے والوں پر دنیا ٹوٹ پڑتی ہے۔

تعلق کی موت۔۔۔

اسلام آباد سے ایک لڑکی تو انیلسز کروانے کے لئے میرے پاس کالج میں آئی۔

میں سائیکالوجی کی کلاس لے کر باہر نکلا تو وہ کلاس کے باہر ہی کھڑی تھی۔ کلاس سے کینٹین جاتے ہوئے راستے میں وہ مجھے بات بتاتی رہی اور میں سنتا رہا بس جہاں جہاں ضرورت ہوتی بات سمجھنے کے لئے سوال پوچھ لیتا۔

کینٹین میں بیٹھتے ہی کہنے لگی۔ ''مجھے کچھ سمجھ نہیں آ رہی''۔ میں نے کہا۔ ''مجھے سب سمجھ آ رہی ہے۔ آپ دونوں کی ایک دوسرے کے ساتھ شادی نہیں ہو سکتی۔ باقی آپ کی مرضی''۔ پوچھنے لگی۔ ''آپ ہی بتائیں۔ میں کیا کروں؟''۔ میں نے کہا۔ ''میں صرف گائیڈ کرتا ہوں۔ ڈی سائیڈ نہیں۔ فیصلہ آپ کریں۔ جو میرا کام تھا۔ وہ میں نے کر دیا ہے۔ جو آپ کا کام ہے۔ وہ آپ جب مرضی کر لیں۔ جتنی جلدی کر لیں گی۔ اتنا سکون میں رہیں گی''۔

اس میں کوئی شک نہیں کہ وہ لڑکا بھی بہت اچھا تھا اور لڑکی بھی۔ اب لڑکی اتنی اچھی تھی کہ آٹا بھی گھوند لیتی تھی یا نہیں۔ یہ میں نہیں کہہ سکتا۔ کیونکہ وہ مجھے کہتی تھی کہ میں آٹا گھوند لیتی ہوں۔ میں بھی اوپر اوپر سے مان لیتا تھا پر میرا دل نہیں مانا کبھی۔

جب بھی اسلام آباد جانا ہوتا۔ وہ دونوں (لڑکی اور لڑکا) مجھے بہت محبت سے خاص وقت نکال کر ملتے۔ زیادہ سے زیادہ وقت میرے ساتھ گزارتے۔ مہمان نواز بھی بہت تھے۔ مجھ سے دعائیں کرواتے۔ خیر مجھ سے ہی کیا۔ اُن دونوں نے کوئی روحانی بندہ نہیں چھوڑا۔ جس سے دعا کی درخواست نہ کی ہو۔

میں بھی دل سے اُن کے لئے دعائیں کرتا۔ یہ جانتے ہوئے بھی کہ جس طرح زندگی کو ہمیشہ زندہ نہیں رکھا جا سکتا۔ بالکل اسی طرح ''تعلق کی موت'' کو بھی delay تو کیا جا سکتا ہے مگر اُسے ہمیشہ کے لئے زندہ نہیں رکھا جا سکتا۔ جس تعلق نے مرنا ہو وہ مر ہی جاتا ہے۔

دس سال سے زیادہ محبت کے تعلق کو برقرار رکھنے کے بعد سال بھر پہلے دونوں نے شادی کر لی۔ لڑکی نے کسی اور لڑکے سے اور لڑکے نے کسی اور لڑکی سے۔ یہ کوئی راکٹ سائنس نہیں ہے۔ بات بس اتنی سی ہے۔ ماہرین کو بات ذرا جلدی سمجھ آ جاتی ہے۔ عام لوگوں کو ذرا دیر سے۔

(نوٹ۔۔۔ آٹا گوندھنے والی بات سے مراد ہے کہ لڑکے کا تعلق مڈل کلاس سے تھا اور لڑکی بہت امیر تھی۔ اتنی امیر کہ اُن کے گھر کئی ملازم تھے۔ جذباتی فیصلوں میں اکثر انسان کو لگتا ہے کہ وہ صرف محبت کے ساتھ کہیں بھی کسی بھی حال میں رہ سکتا ہے مگر حقیقت میں ایسا کم کم ہی ہوتا ہے)۔

پھٹے ہوئے تعلق کے تین حل۔۔۔

بات کریں۔۔۔برداشت کریں۔۔۔یا بائے بائے کریں (مطلب چھوڑ دیں)۔

پھٹے ہوئے تعلق کو پکڑے رکھنے والا چیتھڑوں کا دور پرانا ہو گیا ہے۔اسے سمیٹیں۔۔۔اس کی سلائی کریں یا ساتھ چھوڑ دیں۔

اگر آپ کو کسی میں کچھ برا لگتا ہے تو اس کے تین حل ہیں۔

نمبر ایک۔۔۔اس سے بات کریں۔اسے بتائیں کہ آپ کو کیا اچھا اور کیا برا لگتا ہے۔بات کرنا تعلقات کو بہتر بناتا ہے۔ہو سکتا ہے کہ اسے (جس سے آپ کا تعلق ہو) اس بات کا علم ہی نہ ہو کہ آپ کو کیا اچھا اور کیا برا لگتا ہے۔(بات کرنے سے پہلے اس بات کا بھی دھیان رکھیں کہ جو بات آپ کو بری لگتی ہے۔واقعی وہ بری ہے یا صرف آپ کو ہی بری لگتی ہے۔اگر وہ بات صرف آپ کو ہی بری لگتی ہے تو ایسے معاملہ میں آپ کو اپنے آپ کو بہتر کرنا ہوگا۔بیشمار بار ہم خود کو بہتر بنائے بغیر حالات اور دوسروں کو بہتر بنانے میں بے چین رہتے ہیں)۔

نمبر دو۔۔۔برداشت کریں۔خود میں بھی تھوڑی بہتری لے آئیں۔اس سے بات کر کے بھی دیکھ لیا مگر ابھی بھی بات نہیں بنی تو جس حد تک کر سکتے ہیں۔جب تک کر سکتے ہیں۔برداشت کریں۔اپنی برداشت کی طاقت کو بڑھا کر بھی دیکھ لیں۔

نمبر تین اور آخری حل۔چھوڑ دیں۔جب کوئی تعلق نبھ نہ رہا ہو تو اس کا ہرگز مطلب یہ نہیں ہے کہ دونوں میں یا دونوں میں سے کسی ایک کو مسئلہ ہے۔بلکہ کبھی کبھی دو بہترین لوگ بھی ایک دوسرے کے حق میں بہتر نہیں ہوتے۔

روحانی طور پر بات کریں تو ایسا تعلق جو خوشی سے نہ چل رہا ہو۔اسے زبردستی چلانا ظلم ہے۔کیونکہ ایسا کر کے نہ صرف آپ اپنا بلکہ اس شخص کا جس کا آپ سے تعلق ہو۔وقت برباد کر رہے ہوتے ہیں۔وہ وقت جسے آپ اور وہ کسی اور کے ساتھ خوشی سے گزار سکتے ہیں۔

(اگر آپ میں کسی کو چھوڑنے کی طاقت نہیں ہے تو جب تک آپ طاقتور نہ ہو جائیں تب تک پہلے دو حل ہی آپ کا حل ہیں۔)

کیا لڑنے سے مسائل حل ہو جاتے ہیں؟۔۔۔

آپ مجھ سے سوالات پوچھتے رہتے ہیں مگر آج میرا دل ہے کہ میں آپ سے پوچھوں۔

کیا تعلق میں لڑائی کرنے سے مسائل حل ہو جاتے ہیں؟

اگر ہاں تو اب تک آپ کے کتنے تعلق لڑ کر بہتر بنے ہیں؟۔

اور اگر نہیں تو پھر لوگ تعلق میں لڑ کر مسئلہ حل کرنیکی کوشش کیوں کرتے ہیں؟ بدتمیزی کے بعد بھلا کیا تعلق بچتا ہوگا؟

کیونکہ میں نے سیکھا ہے کہ لڑنے سے تعلق میں آنے والے مسائل حل نہیں ہوتے بلکہ تعلق مزید بگڑ جاتا ہے۔(ویسے لڑنے سے تو دنیا کا کوئی مسئلہ حل نہیں ہوتا۔اس لئے میں جھگڑے اور جنگ کے خلاف ہوں۔اگر میں غلط ہوں تو میری اصلاح فرمائیں۔جزاک اللہ۔)

کچھ کرنے سے پہلے مجھے فون کرلیں۔۔۔

کلائنٹ: آپ نے کہا تھا کہ بات برداشت سے باہر ہو جائے تو آپ کا دیا ہوا اینویلپ کھول کر پڑھ لوں۔ابھی کھول کر پڑھا ہے تو لکھا تھا کہ

کچھ کرنے سے پہلے۔مجھے فون کرلیں۔آپ کا ماہرنفسیات۔

میں: کیا کرنا چاہتی ہیں؟

کلائنٹ: تماشا کھڑا کرنا چاہتی ہوں۔دل کر رہا ہے کہ چیزیں توڑوں۔سوئے ہوئے کا سارا سکون برباد کردوں۔لڑائی کروں۔

میں: ہوا کیا ہے؟

کلائنٹ: کل وہ اپنی پہلی بیوی سے (جسے وہ طلاق دے چکا ہے) ملا ہے۔

میں: کیسے پتہ چلا؟

کلائنٹ: فیس بک سے۔ڈائمین کا کل کا سٹیٹس ڈلا ہوا ہے۔ Honey is here۔ نیچے تصویر ہے۔اس کی تحفوں اور پھولوں کے ساتھ۔میں نے آج دیکھا ہے۔

میں: منع کیا تھا نا۔ stalking نہیں کرنی۔کہاں ہے اب وہ اور بچے کہاں ہیں؟

کلائنٹ: اوپر سو رہا ہے۔بچے اپنے کمرے میں ہیں۔جی۔آپ نے کہا تھا مگر اب تو کرلی ہے۔کیا کروں؟

میں: پین پیپر پکڑیں اور لکھیں۔ مجھے سیلف کنٹرول سیکھنے کی ضرورت ہے۔ جو چیز دردد ے۔اس سے شعوری کوشش کر کے دور رہیں۔اس تعلق کی ضرورت آپ کو ہے۔اسے بہتر بنانے کا فیصلہ آپ کا ہے۔اس لئے اس کی ایسی باتیں جو آپ کو اچھی نہیں لگتی انھیں اگنور کریں۔

اب میں جو کہوں غور سے سنیں۔آپ کو سکون مل جائے گا۔

(اس کے بعد ہونے والی گفتگو confidential تھی جسے یہاں شیئر نہیں کیا گیا)۔

بگڑتے تعلقات۔۔۔

تعلقات بہتر ہونے کی بجائے۔مزید بگڑتے ہی کیوں چلے جاتے ہیں؟ کیونکہ ہم ماضی سے باہر ہی نہیں نکلتے۔

میرے ایک جاننے والے ہیں۔گو کہ ان کی شادی کو سات سال ہو گئے ہیں۔مگر دونوں میاں بیوی نے ابھی تک ایک دوسرے کے ساتھ رہنا نہیں سیکھا۔جب بھی وہ لڑتے ہیں۔پرانی باتیں لے کر بیٹھ جاتے ہیں۔اتنے سال پہلے تم نے یہ کیا۔تم نے وہ کیا۔تم تو ایسے تھے۔تم تو ویسی تھی۔میں نے تمہارے لئے یہ یہ کیا۔تم نے میرے لئے کیا کیا؟ ایک دوسرے پر کئے گئے احسانات جتاتے ہیں۔بات اتنی بڑھ جاتی ہے کہ تعلق کا "ت" بھی نہیں بچتا۔پھر بچوں کا سوچ کر دو دشمن ایک ساتھ رہنے کے لئے تیار ہو جاتے ہیں۔بظاہر بات ختم ہو جاتی ہے۔مگر اندر کڑواہٹ پکتی رہتی ہے۔

پچھلے دنوں مجھے ان کی لڑائی دیکھنے کا اتفاق ہوا تو لڑائی میں صرف ماضی تھا۔ماضی کی مثالیں تھی۔کافی دیر تو مجھے کچھ سمجھ ہی نہیں آئی کہ دونوں لڑ کس بات پر رہے ہیں۔جب بعد میں بات سمجھ آ بھی گئی تو وہ بھی کوئی لڑنے والی بات نہیں تھی۔ہاں لڑنے کا بہانہ ضرور بن سکتی تھی۔

جب میں نے دونوں کو یہ کہتے سنا کہ اگر مجھے بچوں کی فکر نہ ہوتی تو تمہارے

ساتھ ایک دن بھی نہ گزاروں۔تو میں نے دونوں سے کہا کہ اگر آپ کو بچوں کی اتنی فکر ہے تو ایک دوسرے کے ساتھ محبت سے رہنا سیکھیں۔بچوں کو آئے روز "تماشا" دکھا کرکونسی "تعلیم" دے رہے ہیں۔اگر آپ ایک دوسرے کے ساتھ نہیں رہ سکتے تو برائے مہربانی بچوں کا بہانہ بنا کردشمن کے ساتھ رہنے کی بجائے۔تعلق سے باہر نکل جائیں۔کیونکہ میدان جنگ میں بڑے ہونے والے بچے جذباتی طور پر جل جاتے ہیں۔

خیر باقی باتیں چھوڑیں۔مجھے بس ایک بات بتائیں۔آپ دونوں تعلق کو مزید بگاڑنا چاہتے ہیں یا بہتر بنانا چاہتے ہیں؟دونوں کا ایک سا جواب تھا کہ ہم تعلق کو جتنا بہتر بنانے کی کوشش کرتے ہیں۔یہ اتنا بگڑتا چلا جارہا ہے۔میں نے کہا کہ" آپ تعلق بہتر بنانے کا طریقہ سیکھیں۔جس طرح آپ تعلق بہتر بنانے کی کوشش کررہے ہیں اس سے یہ بہتر ہونے کی بجائے مزید بگڑتا جائیگا۔تعلق لڑنے ،ایک دوسرے پر احسان جتانے ،تلخ باتیں دہرانے سے ،بہتر نہیں بنتا۔جو بیت گیا۔اسے بار بار باتوں میں لانے سے بھلا تعلق کیونکر بہتر بن سکتا ہے؟ آپ دونوں ایک بار مل کر اچھے سے اپنے ماضی کو حل کرلیں اوردوبارہ کبھی اسے درمیان میں نہ لائیں"۔

یہ بات صرف میاں بیوی کے تعلق تک ہی محدود نہیں ہے۔بلکہ ہر تعلق میں ماضی کو ماضی ہی رہنا چاہیے۔اسے کبھی حال میں لا کرحال کی حالت خراب نہیں کرنی چاہیے۔ہمارے تعلقات بہتر نہ ہونے کی ایک بڑی وجہ یہ بھی ہے کہ ہم مرے ہوئے ماضی کو اپنے مقصد کے لئے زندہ رکھتے ہیں۔جو سال دوسال چارسال پہلے ہوا۔اسے دہراتے رہتے ہیں۔غلطیاں سب سے ہوتی ہیں۔مگراس کا مطلب ہرگز ہرگز یہ نہیں ہے کہ جو ساتھ رورہا ہے۔اُسے ساری عمر سزا دی جائے۔تعلق اور عمر قید میں کچھ تو فرق ہونا چاہیے۔

تنہائی۔۔۔

لوگوں سے دور ہونا یا خود کو لوگوں سے دور کرلینا "تنہائی" کہلاتا ہے۔یاد رہے کہ یہ حالت "احساسِ تنہائی" سے مختلف ہے۔کیونکہ احساس تنہائی میں انسان لوگوں میں ہوتے ہوئے خود کو تنہا محسوس کرتا ہے۔

تنہائی کی کئی قسمیں ہیں۔ایک خودساختہ یعنی خود کو خود ہی تنہا کرلینا۔کچھ لوگ کسی برے تعلق یا کسی محبوب کو کھودینے کے بعد خود کو تنہا کرلیتے ہیں۔ایک قسم میں انسان کو زبردستی سزا کے طور پر تنہا کردیا جاتا ہے۔صدیوں سے زبردستی کسی کو تنہا کردینا سزا کے طور پر استعمال ہوتا آیا ہے۔کسی کو ذہنی اذیت دینی ہو تو اسے تنہا کردیا جاتا ہے۔قید خانوں میں جب قیدی کو مزید ذہنی اذیت دینا درکار ہو تو اسے تنہا کردیا جاتا ہے۔یعنی اسے ایسی جگہ منتقل کردیا جاتا ہے۔جہاں وہ بالکل تنہا ہو اور اس کا باقی قیدیوں سے کوئی رابطہ نہ رہے۔شرمیلے لوگ بھی تنہائی کا شکار ہوجاتے ہیں۔حالانکہ نہ کسی نے انھیں تنہا کیا ہوتا ہے اور نہ ہی یہ خود کو تنہا رکھنا چاہتے ہیں مگر اپنے شرمیلے پن کی وجہ سے تنہائی کا شکار ہوجاتے ہیں۔

تنہائی کے مثبت اور منفی دونوں اثرات ہیں۔یہ فائدہ مند بھی ہے اور نقصان دہ بھی۔یہ اس بات پر ہے کہ تنہائی کی مدت کیا ہے۔اسے خود چنا ہے یا زبردستی تنہا کردیے گئے ہیں۔جہاں تنہائی کو بطور سزا استعمال کیا جاتا ہے وہاں اسے بطور علاج بھی استعمال کیا

جاتا ہے۔زندگی میں بے مقصد اور بامقصد تنہائی کے فرق کو سمجھنا بہت ضروری ہے۔تاکہ انسان اس کے برے اثرات سے بچ سکے اور اسے استعمال کر کے بہتر بن سکے۔

تنہائی کے فائدے---

تھوڑے وقت کے لئے خود کو بامقصد تنہا کر لینا برا نہیں ہے۔انسان کو سوچنے کا موقع مل جاتا ہے۔مگر بے مقصد طویل تنہائی ڈیپریشن کا باعث بنتی ہے۔جانوروں پر تجربات کر کے دیکھا گیا ہے کہ تنہائی انھیں پاگل کر دیتی ہے۔

رب یا اس کی محبت کو پانے کے لئے تنہائی بطور طریقہ بھی استعمال کی جاتی ہے۔کچھ لوگ خود تنہائی کو چنتے ہیں۔مگر یہ بامقصد تنہائی ہوتی ہے۔مذہبی لوگ یا اولیاءاللہ تنہائی میں عبادت کر کے رب سے تعلق مضبوط کرتے ہیں۔اپنے اندر جذباتی اور روحانی مضبوطی پیدا کرتے ہیں۔یاد رہے کہ یہ تنہائی رہبانیت سے مختلف ہوتی ہے۔کیونکہ رہبانیت میں انسان اپنی ذمہ داریوں کو چھوڑ کر تنہائی اختیار کرتا ہے۔

اس میں کوئی شک نہیں کہ تنہائی انسان کی روحانی اور تخلیقی طاقت (creativity) کو بڑھاتی ہے۔جو کچھ وقت کے لئے تنہا نہ رہ سکتا ہو۔اس کے اندر تخلیقی طاقت رک جاتی ہے۔تنہائی میں سیلف ڈیویلپمنٹ یعنی خود پر کام کرنے کا موقع مل جاتا ہے۔تنہائی میں انسان کو اپنے اندر جھانکنے کا موقع مل جاتا ہے۔اپنی خوبیوں/خامیوں پر غور کر لیتا ہے۔

تنہائی کے نقصانات---

طویل تنہائی نقصان دہ ہوتی ہے۔اسی وجہ سے تنہا رہنے والوں میں ایک خاص خلاء پیدا ہو جاتا ہے۔تنہائی انسانی صحت کے لئے بھی اچھی نہیں ہوتی۔تنہا رہنے والے جلدی بیمار ہوتے ہیں اور جلدی مر جاتے ہیں۔

نوٹ---زندگی میں بے مقصد تعلقات سے وقتی تنہائی بہتر ہے مگر اچھے تعلقات تلاش کرتے رہیں۔اور بے مقصد تنہائی سے پرہیز کریں۔

دھیان کا دائرہ۔۔۔

اپنا خیال خود رکھیں۔خود کو عزت، احترام اور محبت کے قابل سمجھیں۔جو کوئی آپ کو یہ سب نہ دے تو اُس سے دور ہو جائیں۔لوگوں کو اختیار نہ دیں کہ وہ آپ کو تکلیف دے سکیں۔

یاد رکھیں جب تک آپ اپنی عزت خود نہیں کریں گے۔اپنا دھیان خود نہیں رکھیں گے۔لوگ بھی آپ کا دھیان نہیں رکھیں گے۔آپ کی عزت نہیں کریں گے۔اور آپ اپنی عزت تب تک نہیں کر سکتے۔جب تک آپ کو پتا نہ ہو کہ آپ کون ہیں۔آپ کی کتنی اہمیت ہے۔

اگر کوئی آپ کے ساتھ برابرتاؤ کرنا چاہے یا کرنے لگے۔اُسے اُسی وقت وہیں روک دیں اور کہیں کہ میرے ساتھ دھیان سے بات کرو۔جو لوگ آپ کا فائدہ اٹھائیں۔صرف اپنی بات ہی منوانا چاہیں۔سخت یا سرد مزاج ہوں۔جذباتی بلیک میلنگ کریں۔آپ کے ساتھ گیمیں کھیلیں۔جو ضرورت سے زیادہ ہی ضرورت مند ہوں۔ایسے لوگ جو دوسروں کے ساتھ دھوکہ کرتے ہوں۔ایسے لوگ جو خود کو اونچا دکھانے کے لئے آپ کو نیچا دکھائیں۔ان سب کو دھیان میں رکھ کر خود کو ان سے دور رکھیں۔

پریشانیاں پیدا کرنے والا ذہن۔۔۔

استاد کہتا ہے کہ میں نے ماضی کے مسائل کو ذہن میں زندہ نہ رکھنا اور باتوں کا بتنگڑ نہ بنانا۔بطخوں سے سیکھا۔تالاب میں جب دو بطخیں تیرتی ہوئی ایک دوسری کی حد میں داخل ہونے پر لڑ پڑیں تو لڑائی زیادہ دیر تک نہیں چلتی۔وہ علیحدہ ہوتے ہی ایک دوسرے سے مخالف سمت تیرنے لگتی ہیں۔اور پھر ایک دوسرے سے دور ہونے کے بعد وہ اپنے پروں کو زور زور سے جھاڑتی ہیں۔تا کہ لڑائی کی وجہ سے جسم میں جمع ہونے والے غصے اور نفرت کے جذبات کی انرجی کو باہر پھینک سکیں۔پروں کو جھاڑنے کے بعد وہ بڑے اطمینان کے ساتھ پرسکون تیرنے لگتی ہیں کہ جیسے کچھ ہوا ہی نہ ہو۔

سوچیں اگر بطخ کے پاس پریشانیاں پیدا کرنے والا ذہن ہوتا تو وہ لڑائی ہونے کے بعد ایک دوسرے سے دور جا کر بھی لڑائی کو بار بار سوچ کر اور جتنی کہانیاں بنا بنا کر اپنے ذہن میں زندہ رکھتی۔اور پھر بطخ کی کہانی کچھ یوں ہوتی۔۔۔

"مجھے یقین نہیں آ رہا کہ وہ میرے ساتھ یہ کر سکتی ہے۔وہ میرے کچھ زیادہ ہی قریب آ گئی تھی۔وہ کیا سمجھتی ہے کہ تالاب پر صرف اس کا حق ہے۔تالاب اس کے باپ کا ہے کیا؟اسے میری پرواہ نہیں ہے۔میں تو اسے دوست سمجھتی تھی۔آج سے وہ میری دشمن ہے۔میں دوبارہ اس پر اعتبار نہیں کروں گی۔وہ ضرور کچھ دن بعد مجھے پریشان کرنے کے

لئے کچھ نیا کرے گی۔ وہ میرے خلاف کوئی بڑی سازش کر رہی ہے۔ مجھے ہوشیار رہنا ہو گا۔ میں دوسری بطخوں کو روورو کر بتاؤں گی کہ وہ میرے ساتھ کیا کرنے لگی تھی۔ اگر دوبارہ لڑائی ہوئی تو میں اس کے منہ پر چونچ ماروں گی۔ میں اسے ایسا سبق سکھاؤں گی۔ جسے وہ ساری عمر یاد رکھے گی"۔

اور پھر اسی طرح بطخ اس بات کو دنوں، مہینوں اور سالوں سوچ سوچ کر اپنا برا حال کر لیتی۔ حالانکہ وہ خود دوسری بطخ کے خلاف سوچ رہی ہے۔ مگر اسے کوئی فرق نہیں پڑتا۔ اسے پرواہ ہے تو بس یہ کہ کوئی اس کے خلاف نہ سوچے۔ وہ عام سے مسئلہ کو انا کا مسئلہ بنا لیتی۔

جہاں تک جسم کا سوال ہے تو وہ بھی ذہن میں لڑائی کی وجہ سے بے چین رہتا ہے۔ کیونکہ ذہن جذبات پیدا کرتا ہے اور ذہن میں لڑائی جاری ہونے کی وجہ سے غصہ، نفرت، اور بے چینی کے جذبات پیدا ہوتے رہتے ہیں۔ ذہن کے پیدا کردہ دکھ سے جسم کو درد کی خوراک ملتی رہتی ہے۔ جب تک ذہن کو شعوری طور پر یہ نہ سمجھایا جائے کہ لڑائی ختم ہو گئی ہے۔ جو ہونا تھا وہ ہو گیا ہے۔ کہانی ختم ہو گئی ہے۔ نہ ذہن کو سکون ملتا ہے۔ نہ جسم کو۔ دونوں تکلیف میں مبتلا رہتے ہیں۔ زندگی عذاب بنی رہتی ہے۔

اگر بطخ کے پاس پریشانیاں پیدا کرنے والا ذہن ہوتا تو غور کریں کہ کس طرح اس کی زندگی دکھ اور درد سے بھری ہوتی۔ ہم میں سے بہت سے لوگ ایسی دکھ اور درد بھری زندگی گزار رہے ہیں۔ عام طور پر عام انسان کوئی بھی واقعہ یا حادثہ کو جہاں پر وہ واقع ہو

...ہوتی پر ختم نہیں کرتا۔ بلکہ ذہن میں زندہ رکھتا ہے۔ ہماری طرح بطخوں کے پاس ماضی کو زندہ رکھنے کی طاقت نہیں ہوتی۔ اگر ہمیں اپنے ذہن کو صحیح طور پر استعمال کرنا نہ آتا ہو تو ماضی کے تجربات کو یاد رکھنا۔ خوبی کے ساتھ ساتھ خرابی بھی بن سکتا ہے۔

بطخیں ہمیں یہ سبق سکھاتی ہیں کہ پروں کو جھاڑو۔ جس کا مطلب ہے کہ جو بات جہاں ہوئی۔ اسے وہی ختم کر دو۔ ذہن میں زندہ نہ رکھو۔ اور پرسکون زندگی جیو۔

اداسی۔۔۔

کیا آپ کے اندر کوئی پریشانی، اداسی یا دکھ ہے؟ اگر ہے تو سب سے پہلے یہ ماننا ضروری ہے کہ آپ کے اندر پریشانی، اداسی یا دکھ ہے؟ لاعلمی سے باہر نکلیں کیونکہ ماننا جاگنے کی پہلی شرط ہے۔ استاد کہتا ہے کہ جب آپ اداس ہوں تو کہیں کہ اداسی میرے اندر ہے۔ لیکن کبھی یہ نہ کہیں کہ میں اداس ہوں۔ میں پریشان ہوں یا میں دکھی ہوں۔ کیونکہ آپ اداسی کے اندر نہیں ہوتے۔ اداسی آپ کے اندر ہوتی ہے۔

یہ ماننے کے بعد کہ اداسی آپ کے اندر ہے۔ وہ وجہ تلاش کریں جو پریشانی، اداسی یا دکھ کا سبب ہو۔ وہ کوئی صورت بھی ہو سکتی ہے۔ صورتِ حال بھی۔ سوچوں میں سڑنے کی بجائے۔ عملی طور پر کچھ کریں۔ خود کو اُس صورت یا صورتِ حال سے باہر نکالیں۔ یا دور کر لیں۔

اور اگر آپ کچھ عملی طور پر کرنے کی حالت میں نہ ہوں تو (جو کہ بہت کم ہوتا ہے کیونکہ کچھ نہ کچھ تو ہمیشہ ہی عملی طور پر کیا جا سکتا ہے۔ اگر پھر بھی ایسی حالت ہو تو) خود کو سمجھائیں کہ میں جن حالات سے گزر رہا ہوں۔ یہ ہمیشہ نہیں رہے گے۔ اب ان کی وجہ سے میں اداسی کو اجازت دوں کہ وہ میرے اندر پڑی رہے یا میں اسے اٹھا کر باہر پھینک دوں۔ اختیار میرے پاس ہے۔

پریشانی، اداسی، دکھ یا ناخوشی کی اصل وجہ حالات نہیں بلکہ ان کے متعلق ہماری سوچ ہوتی ہے۔ اپنی سوچوں سے باخبر رہیں۔ اسے حالات سے علیحدہ کریں۔ مثال کے طور پر "میں برباد ہو گیا"۔ یہ منفی سوچ ہے۔ یہ سوچ آپ کو حل تلاش کرنے اور عمل کرنے سے روکے گی۔ ایسا بار بار سوچ کر آپ پریشانی کو اپنے اندر پڑا رہنے دیں گے۔ اور وہ پڑی پڑی بڑھتی جائے گی۔ "میرے اکاؤنٹ میں ایک روپیہ بھی نہیں بچا"۔ یہ حقیقت ہے اور اس حقیقت کا حل نکالا جا سکتا ہے۔

پریشان رہنے والی لڑکی۔۔۔

ہماری ایک کزن ہے۔ جب اس کی شادی نہیں ہوئی تو کچھ لوگوں کہ یہ کہنے پر کہ "اُس کا رشتہ نہیں ہو رہا"۔ اس نے بھی ان لوگوں کی بات مان لی اور جب بھی اس سے بات ہوتی کہ تم پریشان کیوں رہتی ہو تو وہ جواب دیتی۔ "یار۔۔۔ میری شادی نہیں ہو رہی"۔ ہم سب مل کر اسے سمجھاتے کہ یہ جملہ کہ "میری شادی نہیں ہو رہی یا میرا رشتہ نہیں ہو رہا"۔ بالکل بے معنی ہے۔ کبھی کبھی خیر پڑنے کے لئے خاص وقت درکار ہوتا ہے۔ سو تم پریشان نہ ہوا کرو۔ خوشی کسی خاص کام یا وقت کی محتاج نہیں ہوتی۔ خوشی کا تعلق شادی یا کوئی خاص کام ہونے سے نہیں ہے۔ تم خوش رہا کرو مگر اس کا کہنا ہوتا کہ جب تک کوئی مناسب رشتہ نہیں ملتا۔ میری پریشانی دور نہیں ہو سکتی۔ میں خوش نہیں ہو سکتی۔

پھر اللہ کا کرم ہوا۔ اسے بہت ہی زبردست رشتہ مل گیا۔ ہم سب بہت خوش ہوئے۔ ہم نے اس سے پوچھا کہ۔ اب تو تمہاری پریشانی دور ہو گئی ہو گی۔ اب تو تم خوش ہونا۔ اس نے جواب دیا۔ "کہاں۔ ابھی خوشی نہیں ملی۔ کیونکہ ضروری نہیں ہے کہ بات منگنی تک جائے۔ کئی رشتے منگنی سے پہلے ہی دیکھنے دکھانے میں ٹوٹ جاتے ہیں"۔

پھر۔۔۔ اللہ کا کرم ہوا۔ بڑی زبردست منگنی ہوئی۔ ہم سب بہت خوش ہوئے۔ مجھے آج بھی یاد ہے کہ اس کی منگنی پر کیا کمال کی چاندی کے ورق والی فیرنی بنی تھی۔ ہم نے

پھر اس سے پوچھا کہ اب تو تمہاری پریشانی دور ہو گئی ہو گی۔ اب تو تم خوش ہونا۔ اس نے جواب دیا۔ کہاں۔ منگنیاں تو ٹوٹ بھی جاتی ہیں۔ شادی ہو گی تو کہیں جا کر پریشانی سے پیچھا چھوٹے گا۔

پھر۔۔۔ اللہ کا کرم ہوا۔ وہ وقت بھی آ گیا جب لاہور کے سب سے بڑے شادی ہال کے باہر فوجی بینڈ کے ساتھ بہت بڑی بارات کھڑی تھی۔ جو اسے لینے آئی تھی۔ کیا زبردست بارات تھی۔ مہنگی مہنگی گاڑیوں والی۔ ساڑھیاں پہنے عورتوں والی۔ کیا ماڈرن۔ کیا امیر بارات تھی۔ ہم نے اس سے پوچھا کہ اب تو تمہاری پریشانی دور ہو گئی ہو گی۔ اب تو تم خوش ہونا۔ اس نے جواب دیا۔ نہیں میں بہت پریشان ہوں۔ تم لوگوں نے غور نہیں کیا کہ میرا میک اپ ٹھیک نہیں ہوا۔ کسی کو یقین ہی نہیں آ رہا کہ میں "مدیحہ" سے تیار ہوئی ہوں۔

پھر۔۔۔ دوسرے دن جب ہم اس کے ولیمے پر گئے تو وہ بہت ہی خوبصورت لگ رہی تھی۔ بالکل پریوں جیسی۔ ہم بہت خوش ہوئے کہ آج یہ بھی بہت خوش ہو گی کہ کتنی پیاری لگ رہی ہوں مگر پوچھنے پر پتا چلا کہ وہ آج اس بات سے پریشان ہے کہ لوگ کہہ رہے ہیں کہ یہ حقیقت میں اتنی پیاری نہیں ہے مگر چونکہ یہ "ایلونورا" سے تیار ہوئی ہے۔ اسی لئے پیاری لگ رہی ہے۔

پھر۔۔۔ شادی کے بعد اس سے ملاقات ہوئی تو ہم نے پوچھا کہ کیا تم اب خوش ہو۔ تو اس نے کہا۔ میرا شوہر بہت اچھا ہے مگر میری ساس مجھے بہت پریشان کرتی

ہے۔ میرے اور میرے میاں کے درمیان مسائل پیدا کر کے انڈرسٹینڈنگ ڈیولپ نہیں ہونے دے رہی۔

کچھ عرصہ بعد جب ملاقات ہوئی تو اس کی پریشانی کی وجہ یہ تھی کہ اولاد نہیں ہو رہی۔ جب اللہ نے اولاد دی تو اس کی پریشانی یہ تھی کہ بیٹی پیدا ہوگئی ہے۔ کچھ سالوں بعد اللہ نے بیٹا بھی دے دیا تو وہ اس بات پر پریشان تھی کہ ان کا بڑے ہو کر کیا بنے گا؟۔

آج بھی وہ لڑکی پریشان ہے۔ اس کے پاس بہت ساری پریشانیاں ہیں اور وہ پریشان رہتی ہے۔ ہم سب نے اس کا نام "پریشان رہنے والی لڑکی" رکھا ہوا ہے۔

یہ بات بتانے کے بعد آپ لوگوں سے میرا یہ سوال ہے کہ آپ کو کیا لگتا ہے کہ پریشانی کہاں ہے؟ لڑکی کے اندر یا باہر؟۔۔۔

بیکار خواہشات کا بوجھ۔۔۔

زندگی میں ہم بے شمار، بے کار چیزوں، "بے کار، بے منزل رشتوں" کے پیچھے بھاگتے ہیں۔ جن کی ہمیں صرف خواہش ہی ہوتی ہے۔ نہ کہ ضرورت۔ کسی دن ایسا کریں کہ بیکار خواہشات کی لسٹ بنائیں اور ان خواہشات کو اپنے اندر سے اٹھا کر باہر پھینک دیں۔ بے کار خواہشات سے اپنا اندر صاف کرتے رہیں۔ اپنی خواہشات کے غلام ہرگز ہرگز نہ بنیں۔ ساری خواہشات پوری کرنے کے لئے نہیں ہوتیں۔

چیزیں ہمیشہ ضرورت کے تحت خریدیں۔ خواہشات کے تحت نہیں۔ جب بھی بازار جائیں اور کوئی چیز پسند آنے پر اسے خریدنے کی خواہش پیدا ہو تو اسے اپنی خواہش کے پیچھے لگ کر خریدنے سے پہلے شعوری طور پر خود کو روک کر پوچھیں کہ کیا مجھے اس کی ضرورت ہے یا بس میں بیکار خواہش کے تحت اسے خرید رہا/ رہی ہوں۔ اشتہارات دیکھ دیکھ کر چیزیں خریدنا بند کریں۔ کمپنیاں صرف اپنی چیزیں بیچنے کے لئے اشتہارات بناتی ہیں۔ اسی طرح جس تعلق کی کوئی منزل نہ ہو۔ اس تعلق کی خواہش پال کر خود کو خراب نہ کریں۔
اگر آپ پر بھی کسی بے کار خواہش کو حاصل کرنے کا جنون سوار ہو تو اپنی زندگی کے سارے پرانے تعلقات کا تجزیہ کریں۔ ساری پرانی چیزوں کو دیکھیں کہ اب ان کا کیا حال ہے۔ یاد رکھیں کسی وقت میں وہ بھی آپ کی خواہشات ہی تھیں۔ غیر ضروری یا ضرورت ․ری ہونے پر حاصل کا بڑا برا حال ہوتا ہے۔

خاص لوگوں کے لئے ۔۔۔خاص کہانی ۔۔۔

ایک بارایک بچہ تھا۔

وہ تخلیقی ،کچھ بڑا اور بہتر کرنے کی طاقت سے بھرا ہوا تھا۔اسے یقین تھا کہ وہ "خاص" ہے۔

لیکن۔۔۔

پھر سکول میں اساتذہ نے اُسے سکھایا کہ دوسرے بچوں جیسے بنو۔منفرد ہوئے تو قبول نہیں کئے جاؤ گے۔بھیڑ چال کا حصہ بن جاؤ۔

گھر میں۔۔۔اس کے والدین نے اسے سکھایا۔جیسے سب کر رہے ہیں ویسے کرو۔معاشرے میں رہنا ہے تو منہ پر ماسک چڑھالو۔تاکہ تم پہچانے نہ جاؤ۔پکڑے نہ جاؤ کہ تم خاص ہو۔کیونکہ خاص کو خوار ہونا پڑتا ہے اور یوں تم خوار ہونے سے بچ جاؤ گے۔

اور پھر۔۔۔

وہ بچہ عام بن گیا۔اس نے بھلا دیا کہ وہ حقیقت میں کیا ہے۔خاص۔جو کچھ خاص کرنے کے لئے پیدا ہوا ہے۔

اس نے۔۔۔

تعلیم حاصل کی۔نوکری کی۔شادی کی۔ایک عام سی گلی میں۔ایک عام سا گھر خریدا۔عام سے دوست بنائے۔عام سی سوچیں سوچیں۔عام سے جذبات کے ساتھ عام

سی زندگی گزاری۔کیونکہ وہ بھول گیا تھا کہ وہ خاص ہے۔

نہیں ۔نہیں۔بات ابھی یہی بس کہاں ہوتی ہے۔مجھے مزید بتانے دیں۔

جب وہ بچہ بوڑھا ہوا۔اسے سب کچھ بھولنے لگا۔اپنا موبائل نمبر۔اپنے پسندیدہ کھانے۔یہاں تک کہ وہ کس معاشرے میں رہتا ہے۔اس کی بیوی کا کیا نام ہے۔اس کے بچے کتنے ہیں اور وہ کہاں کہاں رہتے ہیں۔

آخر میں جب وہ سب کچھ بھول رہا تھا تو اسے یاد آیا تو بس یہ کہ وہ ایک خاص تھا۔جس نے عام بن کر زندگی گزار دی۔

سنیں۔آپ ایک خاص مقصد کے تحت پیدا کئے گئے ہیں۔آپ خوبیوں سے بھرے ہیں۔خوبیوں والے ہی خوار ہوتے ہیں۔تکلیف میں اتنی طاقت کہاں کہ وہ آپ کا رستہ روک سکے۔آپ کو تباہ کر سکے۔تکلیف تو ایک تحفہ ہے۔جسے طاقت میں تبدیل کیا جا سکتا ہے۔آپ اپنی باقی کی زندگی بیکار بن کر بھی گزار سکتے ہیں اور کارآمد بن کر بھی فیصلہ آپ کا ہے۔

اپنا ”خصوصی“ خیال رکھیں۔۔۔

اگر کبھی کوئی فیس بک پر فرینڈ ریکویسٹ بھیجے تو اس کی پروفائیل میں لگی تصویریں غور سے نہ دیکھیں۔ کیونکہ ہوسکتا ہے کہ اس کی پروفائیل میں لگی تصویریں دیکھ کر آپ کا دل اس سے دوستی کرنے کو کر جائے اور آپ اس کی ”دوستی کی درخواست“ قبول کر لیں۔ برائے مہربانی تصویریں دیکھ کر دوستی بالکل بھی نہ کریں۔ میری بات غور سے سنیں۔ لوگ ویسے نہیں ہوتے۔ جیسے وہ تصویروں میں نظر آتے ہیں۔ بطور ماہرِنفسیات میں نے بیشمار خوبصورت تصویروں والے حقیقت میں بےوفا اور سفید چہروں والوں کے دل کالے دیکھے ہیں۔

فیس بک کے پیچھے لگ کر لوگوں کو برتھ ڈے کا بہانہ بنا کر بات کرنے کی کوشش نہ کریں۔ ان کے پیدا ہونے کی مبارک باد نہ دیں۔

کیا پتا وہ آپ کو برباد کرنے کے لئے پیدا ہوئے ہوں۔

ہو سکے تو برباد ہونے سے بچیں۔

کیس کہانی۔۔۔ (کیس کہانی کیا ہے؟ میں ماہرِنفسیات ہونے کے ساتھ ساتھ لکھتا بھی ہوں۔ میرے پاس جو کیسز آتے ہیں۔ سوچا ہے کہ ان کی کہانیاں بنا کر آپ کو بطور تحفہ دوں۔ تاکہ آپ کے لئے زندگی کو سمجھنا تھوڑا آسان ہو جائے۔ ویسے بھی کہانیاں مجھ تک پہنچتی ہی اس لئے ہیں کہ آپ تک پہنچا سکوں۔)

میں کا مسئلہ۔۔۔

بچہ چاہے امیروں کا ہو یا غریبوں کا۔ جب تک اُس کے پاس ذہنی طور پر ”میرا“ کا تصور نہیں ہوتا۔ سکون میں رہتا ہے۔ کھلونا ٹوٹ جائے۔ گم ہو جائے۔ یا کوئی چھین لے۔ دوسرا کھلونا دینے سے بہل جاتا ہے۔

لیکن جیسے ہی بچہ ذہنی طور پر ”میرا“ سیکھ لیتا ہے مثلاً۔۔۔ یہ ”میرا“ کھلونا ہے۔ تب جب بھی اس کا کھلونا چاہے وہ کھلونا کتنا ہی کم قیمت لکڑی کا ہی بنا ہوا کیوں نہ ہو۔ ٹوٹے، گم ہو یا کوئی چھین لے تو اُسے شدید دُکھ ہوتا ہے۔ اس لئے نہیں کہ کھلونا قیمتی ہوتا ہے یا اس کا متبادل موجود نہیں ہوتا۔ بلکہ اس لئے کہ اس کھلونے کے ساتھ اس کی ”میں“ جڑی ہوتی ہے۔ یہ وہی ”میں“ ہوتی ہے جو تمام عمر اس کی جان نہیں چھوڑتی۔

جب بھی کچھ ”میرا“ کے ساتھ جڑ کر جدا ہوتا ہے۔ دُکھ کا باعث بنتا ہے۔ میرا گاؤں، میرا شہر، میرا گھر، میرا کمرہ، میرا محبوب ان سب میں گاؤں، شہر، گھر، کمرہ، محبوب دکھ کا باعث نہیں بنتے۔ یہ سب ”میں“ یا ”میرا“ کا مسئلہ ہے۔ دکھ کی اصل وجہ میرا یعنی احساسِ ملکیت ہے۔ انسان کھلونے کے کھونے سے لے کر ہر اُس شے کے کھونے کو انا کا مسئلہ بنا لیتا ہے۔ جس کے ساتھ وہ ذہنی طور پر ”میرا“ یعنی احساسِ ملکیت جوڑ لے۔ حقیقت یہ ہے کہ جو بھی ہمیں ملتا ہے وہ ہمارا نہیں ہوتا۔ ہم بس اس کے امین ہوتے ہیں۔

خواب دیکھنا نہ چھوڑیں۔۔۔

آپ خواب دیکھتے رہیں۔زبردست خواب۔ایسے خواب جنھیں دیکھ کر لگے کہ ان کو پورا کرنے کا حوصلہ بھی پاس نہیں ہے۔بڑے بڑے خواب۔کچھ بڑا اور بہتر کرنے کے خواب۔اتنے بڑے خواب کہ جنھیں دیکھ کر اپنا آپ چھوٹا سا لگنے لگے۔ایسے خواب جن پر لوگ ''او پرے ہو۔یہ کیسے خواب ہیں؟'' کہہ کر۔آپ کو پیچھے ہٹائیں۔اتنا پیچھے کہ آپ دکھ کی دیوار سے جا لگیں۔

دوسروں کو کیا پتا۔وہ تو آپ کو محدود ذہن سے دیکھتے ہیں۔پر پلیز۔آپ خود کو محدود ذہن سے تو نہ دیکھیں۔آپ کو پتا ہے کہ آپ میں کتنی قابلیت ہے۔

میری مانیں۔خواب دیکھتے رہیں۔ہو سکے تو ان کو ٹوٹنے نہ دیں۔پرانے خواب ٹوٹ جائیں تو نئے دیکھنا شروع کر دیں۔جو بھی ہو۔خواب دیکھتے رہیں۔امیدوں کو آگ لگ جائے۔پھر بھی دیکھتے رہیں۔خواب دیکھتے رہیں۔یہ زندگی اور اڑنے کی علامت ہیں۔جان لیں کہ جب تک آپ زندہ ہیں۔آپ کی کہانی جاری ہے۔آپ کے ایک خواب پر بھی لگن کی مہر لگ گئی تو بس آپ کہانی کے کردار سے مرکزی کردار بلکہ مرکز ہی بن جائیں گے۔تاریخ دان آپ کو تاریخ کی کتابوں کے سنہری باب کا حصہ بنانے پر مجبور ہو جائیں گے۔

بینڈ ایج سے بڑا زخم۔۔۔

زخم کو ''زخم پٹی'' سے بڑا نہ کریں۔

پچھلے دنوں جب ایک خاتون نے رابطہ کر کے کہا ہے کہ سر میں پریشانی کی آخری سٹیج پر ہوں۔ڈر ہے مدد نہ ملی تو مر جاؤں گی۔تو میں نے اُسے اس کی پریشانی سننے کے بعد مسئلہ کے مطابق حل بتائے تو وہ کہنے لگی۔سر میں یونیورسٹی میں پڑھانے کے ساتھ ساتھ ایم فل کر رہی ہوں۔میرے پاس آپ کے مشورے پر عمل کرنے کا وقت نہیں ہے۔میں نے پوچھا۔آپ اگر اتنی مصروف ہیں تو مرنے کے لئے وقت کہاں سے نکالیں گی؟

ہوتا ہے۔جب آپ کے پاس اپنے لئے ہی وقت نہ ہو تو ذرا سا زخم بڑھتے بڑھتے اتنا بڑا ہو جاتا ہے کہ سارا بدن بیمار ہو جاتا ہے۔پھر بات بینڈج لگانے سے آگے بڑھ جاتی ہے۔درد کی ایک خاص سٹیج پر ٹونے ٹوٹکے کام نہیں کرتے۔ٹریٹمنٹ کرنی پڑتی ہے۔اس لئے زخم کو کبھی زخم پٹی سے بڑا نہ ہونے دیں۔پلیز آپ لوگ کسی کے لئے وقت نکالیں یا نہ نکالیں۔اپنے لئے ضرور نکال لیا کریں۔

اپنی کمائی میں سے اپنے اوپر بھی خرچ کریں۔جب میں لوگوں سے پوچھتا ہوں کہ کیا آپ اپنے اوپر خرچ کرتے ہیں تو جواب ملتا ہے۔جی سر کیوں نہیں۔یہ کپڑے، یہ

جوتے، یہ پرفیوم، لاسٹ سیلری سے خاص طور پر اپنے لئے خریدے ہیں۔

میں انھیں بتاتا ہوں کہ یہ اپنے اوپر خرچ کرنے کا آخری سے بھی آخری درجہ ہے۔ اپنے اوپر خرچ کرنے سے مراد ہے کہ سیکھنے پر خرچ کرنا۔ اپنی ذہنی اور جذباتی صحت کی نشوونما پر خرچ کرنا۔ سیلف امپروومنٹ پر خرچ کرنا۔

ایک بار میں ایک برطانوی ماہرنفسیات کے ساتھ بطور گیسٹ کلائیٹ دیکھ رہا تھا تو ایک شخص آیا اور ماہرنفسیات سے کہنے لگا کہ "میں کسی کو بھلانا چاہتا ہوں پر مجھے بھلانا نہیں آتا؟" اس (ماہرنفسیات) نے پوچھا کہ "کبھی آپ نے کسی کو بھلانا سیکھا ہے؟" اس شخص نے جواب دیا۔ "نہیں"۔ تو ماہرنفسیات نے کہا کہ "جو کام آپ نے سیکھا ہی نہیں وہ آپ کو خود بخود کیسے آ سکتا ہے۔ آپ یوں نہ کہیں کہ مجھے نہیں آتا بلکہ یوں کہیں کہ میں نے آج تک کسی کو بھلانا نہیں سیکھا۔ سیکھنے سے سب کچھ آجاتا ہے۔ حتیٰ کہ بھلانا بھی"۔

جیسا کہ ایک لڑکی نے کہا ہے کہ سر "میں جذباتی ویک ہوں"۔ میں نے کہا کہ "آپ کو جذباتی طور پر مضبوط ہونا سیکھنے کی ضرورت ہے"۔

آپ بھی لسٹ بنائیں کہ آپ کو کیا کیا سیکھنے کی ضرورت ہے۔ مثال کے طور پر، محبت کرنا، تعلق بنانا، تعلق نبھانا، انکار کرنا، انکار سننا، خوش ہونا، دوسروں کو سمجھنا وغیرہ۔۔۔

جذباتی بیداری۔۔۔

بطور ماہر نفسیات میں بات کر کے، لکھ کر اور سوالات کے جوابات دے کر۔ اُن لوگوں کو جذباتی جگانے (Emotional Awakening) کی کوشش میں لگا رہتا ہوں۔ جو جاگنے کے لئے تیار ہوں۔ گو کہ ہر کوئی جاگنے کے لئے تیار نہیں ہوتا مگر بے شمار لوگ ہیں جو چاہتے ہیں کہ انھیں جگایا یا جگائے رکھا جائے۔ جو پہلے سے جاگ رہے ہوں۔ جھنجوڑنے سے جگمگانے لگتے ہیں۔ روشن ہوئے۔ دوسروں کے لئے روشنی کا باعث بنتے ہیں۔ کیونکہ وہ جان گئے ہوتے ہیں کہ اندھیرے کو اندھیرا بن کر ختم نہیں کیا جاسکتا۔

یہاں یہ سوال بہت اہم ہے کہ جذباتی جاگنے کا "جاگ" کہاں سے لگتا ہے؟ کبھی ذرا سی جھلک تو کبھی ذرا سے جھٹکا ہی جگانے کے لئے کافی ہوتا ہے۔ کچھ لوگوں کو کوئی جملہ، کوئی کتاب، کوئی درد، کوئی نقصان، کوئی بیماری، جگانے کا باعث بنتی ہے تو کچھ لوگوں کو جذباتی جگانے والا استاد مل جاتا ہے۔ جہاں کچھ لوگوں کو بیڑا غرق ہونے کے بعد بہت کچھ مل جاتا ہے تو وہاں کچھ لوگوں کے پاس سب کچھ ہوتے ہوئے بھی کچھ نہیں ہوتا۔

کبھی آپ نے غور کیا ہے کہ آپ جذباتی طور پر جاگ رہے ہیں یا سو رہے تھے؟ آپ کو اپنے سوا کسی کا درد محسوس ہوتا ہے یا نہیں؟

خالی ہوکر مریں۔۔۔

سائیکولوجی کی کلاس تھی۔میری امریکن پروفیسر خوف کے بارے میں پڑھا رہی تھیں کہ خوف کیا ہوتا ہے؟ یہ ہمارا دوست ہے یا دشمن؟ کہاں ڈرنا چاہیے۔کہاں نہیں۔کس سے ڈرنا چاہیے۔کس سے نہیں۔کس حد تک ڈرنا چاہیے۔انسان کتنا ڈرتا ہے۔کیوں ڈرتا ہے؟ کس سے ڈرتا ہے؟ کیسے ڈرتا ہے؟ (سائیکولوجی کی کلاس میں بیٹھنے اور بات کرنے کا اپنا ہی مزا ہے)۔

ڈر پر گروپ ڈسکشن میں سب اپنے اپنے خوف بتا رہے تھے۔جب میری باری آئی تو میں نے کہا۔"مجھے مشہور ہونے سے بہت ڈر لگتا ہے۔میری خواہش ہے کہ میں گم نام مروں"۔

پاس سے گزرتے ہوئے پروفیسر صاحبہ بڑے غور سے میری بات سن رہی تھیں۔(وہ ایسے ہی میری باتیں بڑے غور سے سنتی تھیں)۔آپ وہیں رک گئیں۔میرے قریب آ کر بولیں۔وَٹ اِز دا یوز آف ٹیکنگ ملین ڈالر میسج ٹو دا گریو۔

What is the use of taking million dollar message to the grave?

پھر دوسرے دن آپ نے مجھے ٹوڈ ہنری کی مشہور کتاب (Die Empaty) "خالی ہوکر مریں" تحفے میں دیتے ہوئے کہا۔"میرے پیارے۔خالی ہوکر مرنا"۔

کتاب کا حاصل یہ ہے کہ قبرستان بھرے ہوئے لوگوں سے بھرے ہوئے ہیں۔وہ لوگ جن میں جو ہنر تھا وہ اسے دنیا کو دیئے بغیر ہی مر گئے۔اس کتاب کو پڑھنے کے بعد مجھے احساس ہوا کہ مجھے میرے مالک نے روحیں جینے کا جو ہنر دے کر بھیجا ہے۔مجھے اسے ساتھ لے کر مرنا نہیں چاہیے۔مجھے زیادہ سے زیادہ روحیں سی کر سکون سے بالکل خالی ہو کر مرنا چاہیے۔

سکول کی ساری فیس واپس کرو۔۔۔

بہت سی باتیں میرے اندر جمع تھی اور انھیں کرنے کے لئے میں نے بہن کو لیا اور بریک فاسٹ کرنے میکڈونلڈز چلا گیا۔ میں نے پر پزفولی یہ وقت چنا تھا۔ کیونکہ مجھے اندازہ تھا کہ اس وقت اس کے بچے سکول ہوں گے اور ہم سکون سے بیٹھ کر ساری باتیں کر لیں گے۔

ورنہ عام طور پر ایسا ہوتا ہے کہ ہم وہاں بچوں کے ساتھ جاتے ہیں۔ بچے پلے ایریا میں کھیل لیتے ہیں اور ہم باتیں کر لیتے ہیں۔ مگر اس میں دو باتیں ایسی ہوتی ہیں جو باتوں کا سیکوینس بلاک کرتی ہیں۔ پہلی یہ کہ بچے درمیان میں آتے رہتے ہیں اور بہن انھیں باتوں کے ساتھ ساتھ meal کھلاتی رہتی ہے۔ وہ ان کے ساتھ "ایک بائیٹ اور ایک سلائیڈ" کھیلتی ہے۔ کیونکہ بچوں کی توجہ کھانے کی طرف کم اور کھیلنے کی طرف زیادہ ہوتی ہے۔ اس لئے بہن نے ان کے لئے یہ گیم بنائی ہے تاکہ وہ بھوکے نہ رہیں اور کھیلنے کے ساتھ ساتھ کچھ کھا بھی لیں۔ بہن ایک کریٹیو ماں ہے۔ جو بچوں کو پالنے میں آنے والے مسائل کا ہمیشہ کوئی نہ کوئی کریٹیو حل نکال لیتی ہے۔

دوسری یہ کہ پلے ایریا میں کوئی مسئلہ ہو جائے تو بچے بھاگ کر امی کو بلانے آجاتے ہیں اور بہن بھاگ کر پلے ایریا میں سب بچوں کو "مل کر کھیلو" کہنے چلی جاتی ہے۔ واپسی پر

جب وہ آ کر پوچھتی ہے کہ اچھا تو ہم کیا بات کر رہے تھے تو مجھے بات بھولی ہوتی ہے۔ یاد آ بھی جائے تو درمیان میں آنے والے گیپ کی وجہ سے اس کی گہرائی میں فرق آجاتا ہے۔

اس طرح کی سچویشن میں عام باتیں تو ہو سکتی ہیں مگر خاص خراب ہو جاتی ہیں۔ چونکہ میں کچھ خاص ڈسکس کرنا چاہتا تھا اور یہ بھی نہیں چاہتا تھا کہ کوئی ہمیں ڈسٹرب کرے تو سوچا کے گھر سے باہر بریک فاسٹ کے بہانے میکڈونلڈ جائیں اور وہ بھی ویک ڈے میں تاکہ بچے سکول میں ہوں۔

جو خاص بات ڈسکس کرنی تھی وہ یہ تھی کہ میں نے نوٹ کیا تھا کہ بہن بچوں کے سکولنگ کو لے کر بہت conscious ہے۔ اسے لگتا ہے کہ اگر بچے کسی بڑے اور مہنگے سکول میں نہیں پڑھیں گے تو وہ پیچھے رہ جائیں گے۔ میں اسے دلیلیں دے دے کر سمجھاتا رہا کہ سکول کا انسان کو بڑی شخصیت بنانے میں کوئی خاص کردار نہیں ہے۔ دنیا کی تمام بڑی شخصیات کی سکولنگ کو اٹھا کر دیکھ لیں۔ شاید ہی کوئی مہنگے اور بڑے سکول میں پڑھا ہو۔ انسان اپنی زندگی خود بہتر بناتا ہے۔ ہمیں بچوں کو سیلف ایجوکیشن سکھانی چاہیے جو اصل میں کامیابی کی کنجی ہے۔

وہ بھی مجھے دلیلیں دیتی رہی کہ بڑے سکول کی کتنی بڑی اہمیت ہے۔ مگر جب اس کے پاس کوئی پوائنٹ باقی نہ بچا تو وہ کہنے لگی "اچھا سب چھوڑو۔ خود پر غور کرتے ہیں۔ ہم سب (بہن بھائی) مہنگے اور بڑے سکول سے پڑھیں ہیں۔ اسی لئے تم آگے بڑھ رہے تھا"۔ میں نے حیرت سے کہا۔ ایکسکیوزمی۔ تمھیں کیا لگتا ہے کہ میں آج جو بھی ہوں۔ یہ

سب مجھے سکول نے سکھایا یا بتایا ہے۔ سکول نے مجھے سوائے کورس کی کتابوں کو پڑھانے کے اور کیا پڑھایا ہے؟ کورس کی کتابیں تو میں کہیں سے بھی پڑھ سکتا تھا۔ زندگی گزارنے کے جو گُر ہیں وہ مجھے سکول نے نہیں سکھائے۔ وہ تو بھلا ہو سیلف ایجوکیشن کا جو میں نے بعد میں سیلف ایفرٹ سے سارا گیپ فل کیا۔

شکر کرو ہمارا سکول پاکستان میں ہے۔ کسی اور جگہ ہوتا تو میں سکول کو "سو" کر دیتا اور کہتا کہ جو پڑھایا ہے اسے واپس پکڑو اور میری سکول کی ساری فیس واپس کرو"۔

زندہ رہنے والے تحفے۔۔۔

میری بھانجی کی سالگرہ تھی تو میں نے اُس کے لئے تحفہ کے طور پر مچھلیاں خریدیں۔ وہ انھیں دیکھ کر بہت خوش ہوئی۔

اور پھر جب میں اور وہ مل کر اُن مچھلیوں کو فش جار میں ڈال رہے تھے تو وہ اپنے چھوٹے چھوٹے ہاتھ پیچھے باندھے جھک کے منہ فش جار کے اوپر لا کر اُس کے اندر دیکھتے ہوئے کہنے لگی۔ "ماموں جی۔ یہ مچھلیاں۔ دیکھنے میں تو چھوٹی چھوٹی سی ہیں پر دل کو بڑی اچھی لگ رہی ہیں"۔ میں نے مسکراتے ہوئے جواب دیا۔ "بیٹا۔ اللہ نے دل بے حد خوبصورت بنایا ہے۔ یہ چیزوں کو پسند کرتے وقت اُن کا چھوٹا بڑا ہونا نہیں دیکھتا"۔

دوسرے دن جب میں اور میری گاڑی دونوں کنال روڈ پر جا رہے تھے تو اُس کا اپنی ماما کے نمبر سے فون آیا تو میرے ہیلو کہتے ہی کہنے لگی۔ "ماموں جی۔ آپ کا گفٹ مر گیا ہے"۔ میں نے کہا۔ "ایسے کیسے۔ میرا دیا ہوا گفٹ اتنی جلدی نہیں مرتا۔ ضرور آپ نے کچھ کیا ہوگا"۔ وہ کہنے لگی۔ "ماموں جی۔ آئی سوری۔ میں نے کچھ نہیں کیا۔ جسٹ اُن کو کچھ گھنٹے مسلسل دیکھا تھا۔ بھلا کوئی مسلسل دیکھنے سے بھی مر جاتا ہے کیا؟ مجھے فوراً خیال آیا کہ "عام حالات کا تو پتا نہیں مگر اگر کسی کو محبت سے مسلسل دیکھا جائے تو چاہے جیسے بھی دیکھا جائے اُسے کچھ ہو یا نہ ہو۔ دیکھنے والا ضرور مر جاتا ہے"۔

ابھی میں یہ سوچ ہی رہا تھا کہ وہ کہنے لگی۔ ماموں جی۔ مجھے تو پتا بھی نہیں چلنا تھا کہ مچھلیاں مرگئی ہیں۔ وہ تو میں صبح اٹھتے ہی انھیں گڈ مارننگ کہنے گئی تھی تو وہ سوویم (swim) نہیں کر رہیں تھی۔ پھر میں نے جار کو نوک کیا تو وہ تب بھی موو نہیں کی۔ وہ اُلٹی ہوئی ہوئی تھی۔ میں سمجھی کہ شاید میں رات انھیں گڈ نائیٹ کہے بغیر سوگئی تھی نا۔ اس لئے وہ مجھ سے ناراض ہیں۔

جیسے میں ماما سے ناراض ہو جاتی ہوں نا ویسے۔ میں نے بہت بار سوری کیا مگر وہ پھر بھی موو (move) نہیں کیں تو میں بھاگ کر کچن سے ماما کو بلا لائی۔ جیسے ماما میرے ناراض ہونے پر بابا کو بلا لاتی ہیں کہ اسے منائیں۔ پہلے مجھے برا لگتا تھا کہ ماما بابا کو ہماری بات میں اینوالو (involve) کیوں کرتی ہیں۔ پر اس دن مجھے سمجھ آئی کہ اگر کوئی نہ مان رہا ہو تو کسی اور کو درمیان میں ڈالنا پڑتا ہے۔

پر جیسے ہی ماما نے فش کو دیکھا۔ کہنے لگیں۔ ''او مائی گاڈ۔ مچھلیاں تو مرگئی ہیں''۔ اور پھر میں اور ماما دونوں اداس ہو گئے۔ میرا کیا ہے۔ میں تو سمجھدار ہوں۔ سنبھل گئی۔ پر ماما کا تو آپ کو پتا ہے نا۔ وہ اتنی اداس ہوئیں کہ ان سے ایگ (انڈہ) جل گیا۔ پتا ہے میں نے چپ چاپ وہ جلا ہوا ایگ کھا لیا۔ ماما کو کچھ نہیں کہا کہ کہیں وہ اور اُداس نہ ہو جائیں۔ آپ کہتے ہیں نا۔ جن سے محبت ہو۔ انھیں اداس کرنا ہم افورڈ نہیں کرتے۔ ماموں جی۔ کبھی بھی کسی کو ایسا گفٹ نہیں دیتے جو اُس کی برتھ ڈے کے دوسرے دن مرجائے اور گفٹ لینے والا اداس ہو جائے۔ سمجھ آئی ہے نا کہ نہیں؟

میں نے کہا۔ '' جی بیٹا سمجھ آ گئی ہے۔ ابھی ماموں ڈرائیو کر رہے ہیں مگر ماموں پرومس کرتے ہیں کہ اسے آج ہی فکس کر دیں گے''۔

اور پھر شام کو میں نے اسے ایک پیارے سے پودے کا تحفہ دیتے ہوئے کہا۔ ''اسے زندہ رکھنے کی ذمہ داری اب آپ کی ہے''۔

واپسی پر میں سوچتا رہا کہ آخر کب تک میں دوسروں کو مرجانے والے تحفے دیتا رہوں گا؟ اگر کسی کو ہمیشہ زندہ رہنے والا تحفہ نہیں دیا جاسکتا تو اچھا اور بہتر تحفہ کیا ہو سکتا ہے؟

کچھ دن پہلے اگر میرے ایک بہت ہی پیارے دوست کی سالگرہ نہ ہوتی تو یہ مچھلیوں والا واقعہ میرے لاشعور میں ہی لیٹا رہتا اور کبھی جاگ کر۔۔۔ بھاگ کر۔۔۔ میرے شعور میں نہ آتا۔

اس کی سالگرہ کے موقع پر میں سوچتا رہا کہ اُسے کیا تحفہ دوں۔ جس سے ہماری محبت میں اضافہ ہو۔ محبت میں اضافے کی خواہش لئے اُس سے اپنی موجودہ محبت کا جائزہ لینے کے لئے میں نے اپنے اندر کی تلاشی لی تو مجھے اُس (اپنے دوست کے خلاف) ایک کڑواہٹ پڑی ملی۔ جو وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ مزید کڑوی ہو رہی تھی اور محبت کا مزہ خراب کر رہی تھی۔

کڑواہٹ کا قصہ یہ ہے کہ کچھ ماہ پہلے میں نے اُس دوست کے ساتھ ایک ٹرپ

پلان کیا تو وہ سارے سفر کے دوران ''حال'' میں رہنے کی بجائے۔ مسلسل ماضی یا مستقبل میں جاتا رہا۔ جو میرے نزدیک خوبصورت لمحات کی بہت بڑی بے ادبی ہے اور ایسی بے ادبی اور وہ بھی میرے ساتھ۔۔۔ میرے سامنے۔ میں کہاں برداشت کرتا ہوں۔ میرے دل میں کڑواہٹ آئی کہ اب میں کبھی اس بے ادب کے ساتھ سفر نہیں کروں گا۔

اس کی سالگرہ کے موقع پر بطور تحفہ میں نے اپنے دل کا صحن صاف کیا تو محبت کا میٹر اپنے مقام پر واپس آ گیا۔

جانے کیوں میرا دل کہتا ہے کہ کسی کی سالگرہ کے موقع پر اپنے دل کی صفائی کا تحفہ مچھلیوں اور پودوں کی تحفوں سے قدرے بہتر ہوتا ہے۔ آپ کو کیا لگتا ہے۔ کیا میرا دل صحیح کہتا ہے؟

زندگی بہتر کیسے بنتی ہے؟۔۔۔

مجھے بہت اچھا لگتا تھا کہ ڈرائیور گاڑی چلا رہا ہے اور میں پچھلی سیٹ پر بیٹھا راستے سے سٹاربکس کی کافی کے سِپ لیتا۔۔۔ اخبار پڑھتا۔۔۔ کام پر جاتا ہوں۔ ہوسکتا ہے کہ میں کسی فلم کے کسی سین سے متاثر ہوا ہوں یا پھر میں نے کسی کو ایسا کرتے ہوئے دیکھا ہو اور میرے لاشعور میں یہ خواہش پڑی ہو۔ جو بھی ہو۔ مجھے میرا یہ عمل خوشی دیتا تھا۔ بھائی مجھے اکثر پُش کرتا کہ آپ لائیسنس لیں اور خود ڈرائیو کیا کریں۔ پر میں ہمیشہ کہتا کہ ایسے ہی چلنے دو۔ مجھے ایسے ہی اچھا لگتا ہے۔

نوڈاوٹ مجھے سری لنکن ڈرائیور بھی بہت اچھا ملا ہوا تھا۔ میچور۔ وقت کا پابند۔ لیکن اس میں ایک عجیب عیب تھا کہ جب بھی اسے کچھ برا لگتا تو وہ کچھ دن بعد مجھے شعوری طور پر تکلیف دے کر بدلہ لیتا۔ مثال کے طور پر۔ ایک دن اُس نے مجھ سے پیسے اُدھار مانگے۔ اب ہر ایک کے زندگی گزارنے کے کچھ اپنے اُصول ہوتے ہیں۔ اور اُدھار کے معاملے میں مجھے اندازہ ہے کہ اُدھار دینے کے بعد مکمل تعلق خراب ہو جاتا ہے۔ اس لئے انکار کر کے جتنا تعلق خراب ہوا اُسے افورڈ کر لینا چاہیے۔

ایسا نہیں ہے کہ میں کسی کی مدد کرنے کا قائل نہیں ہوں۔ جتنی کسی کی ہو سکے مدد ضرور کرنی چاہیے۔ مگر اتنی مدد بھی نہ ہو کہ بندہ بعد میں تنگ ہو۔ ہمیں اپنا دھیان رکھنا

چاہیے۔ ایسا عمل جس کے متعلق اندازہ ہو کہ مستقبل میں درد دے گا۔ اسے نہ کرنے کی پوری کوشش کرنی چاہیے اور میں ایسا ہی کرتا ہوں۔

تو میں نے بڑے ہی شوگر کوٹڈ لفظوں میں اُسے ادھار دینے سے انکار کر دیا۔ اب انکار کتنے ہی میٹھے لہجے میں ہی کیوں نہ ہو۔ سننے کو ملے برا تو لگتا ہے۔ تو اسے بھی برا لگا۔ کچھ دن بعد اس نے بدلہ کے طور پر عین اُس وقت جب میں صبح تیار ہو کر اس کے انتظار میں بیٹھا تھا۔ مجھے میسج کیا کہ آج وہ نہیں آ سکتا۔ جب بھی وہ اچانک ایسا کرتا تو میرا سارا اسٹارڈم سڑک پر تو آ ہی جاتا مگر ساتھ ساتھ میں کام سے لیٹ ہو جاتا اور سارے دن کی ساری پلاننگ خراب ہو جاتی۔ دور سے دیکھنے کو تو یہ ملک ٹیکسیوں سے بھرا ہوا ہے مگر سڑک پر کھڑے ہو کر دیکھو تو ٹیکسیاں نظر تو آتی ہیں مگر ملتی نہیں۔ خاص کر پیک آرز میں تو مسئلہ اور پیچیدہ ہو جاتا ہے۔

بیشتر لوگوں کی زندگی میں جب بھی کچھ برا ہوتا ہے تو وہ اسے برا بھلا کہہ کر زندگی گزارتے رہتے ہیں۔ حل یا آگے بڑھنے کے لئے کوئی فیصلہ نہیں کرتے۔ حالانکہ برے واقعات ہماری زندگی کو بہتر بنانے کے لئے رونما ہوتے ہیں۔ تو جب میرے ساتھ بھی ڈائیور نے کئی بار ''برا'' کیا تو میرے کئی بار سوچنے پر دو حل سامنے آ گئے۔ ایک یہ کہ کوئی سٹینڈ بائی ڈرائیور ہو جو پہلے کے غیر حاضر ہونے پر فوراً حاضر ہو جائے۔ دوسرا یہ کہ میں لائسنس لوں اور خود ڈرائیو کروں۔

پہلا ممکن نہیں تھا۔ اس لئے دوسرے حل پر عمل کرتے ہوئے میں نے لائسنس

لینے کا فیصلہ کیا۔ گو کہ یہ فیصلہ بھی مشکل تھا مگر مشکل فیصلے کے بعد مشکل عمل سے گزر کر ہی زندگی بہتر بنتی ہے۔

تو الحمدللہ آج کل میں پہلے سے بہتر زندگی گزار رہا ہوں۔ خود ڈرائیو کر کے کام پر جانا مجھے گاڑی میں ڈرائیور کے پیچھے بیٹھ کر سٹاربکس کی کافی کے سپ لیتے اخبار پڑھتے ہوئے جانے سے زیادہ خوشی اور مزہ دے رہا ہے۔

اداس کر دینے والی شانی کی کہانی۔۔۔

ایک میٹرک کا لڑکا ماڈل ٹاؤن مارکیٹ میں بہت ہی اچھا منٹ مارگریٹا بیچتا تھا۔ میں اکثر اپنے دوست کے ساتھ اس سے وہ پینے جاتا تھا۔

ایک دن جب میں نے اس سے پوچھا کہ "شانی تمہاری کہانی کیا ہے؟" تو وہ جواب میں کہنے لگا کہ سر میرا تعلق ایک مڈل کلاس فیملی سے ہے۔ حالانکہ میرے ابو اچھا کماتے ہیں مگر ہمارے پاس اپنا گھر نہیں ہے۔ جبکہ ہمارے تمام رشتہ داروں کے پاس اپنا گھر ہے۔ بے شک ہم کرائے کے گھر میں رہتے ہیں مگر ہمیں کرائے کا اتنا مسئلہ نہیں ہوتا۔ وہ تو ہم آرام سے دے لیتے ہیں۔ جتنا مسئلہ اس بات کا ہوتا ہے کہ باقی لوگوں کے پاس اپنے گھر کیوں ہیں۔ جب بھی ہم کسی کے گھر جاتے ہیں۔ ہمیں حسد محسوس ہوتا ہے کہ لوگ اپنے گھر میں آرام سے بیٹھیں ہیں اور ہم کرائے پر دھکے کھا رہے ہیں۔

ہم سب بہن بھائی پڑھتے ہیں۔ جس کی وجہ سے خرچہ بہت ہو جاتا ہے۔ اس کے باوجود ابو کے پاس جتنے بھی پیسے بچتے ہیں۔ انھیں ہم جمع کر رہے ہیں۔ تا کہ گھر لیں سکیں۔ امی بھی اس بات کو بہت محسوس کرتی ہیں۔ وہ اکثر کہتی ہیں کہ پتا نہیں کب پیسے جمع ہوں گیا اور کب ہم اپنا گھر لیں گے۔ میں اکثر سوچتا تھا کہ کچھ کماؤں اور پیسے جمع کرنے میں مدد کروں۔ مگر سمجھ ہی نہیں آتی تھی کیا کروں۔ ابو پڑھائی چھوڑنے نہیں دیتے تھے اور پارٹ

ٹائم کوئی مناسب کام ملتا نہیں تھا۔

ایک دن میں اور امی گھر میں اکیلے تھے کہ اچانک ان کی ایک پرانی دوست کچھ لوگوں کے ساتھ ان سے ملنے آ گئیں۔ امی نے مجھ سے کہا کہ شانی تم جلدی سے کچھ چائے پانی کا بندوبست کرو۔ میں ان سے مل لوں۔ میں نے جلدی سے لیمن منٹ مارگریٹا بنا کر سب مہمانوں کو دیا تو اُسے پیتے ہی ایک آنٹی کہنے لگیں۔ "واہ بہت زبردست بنایا ہے۔ جس نے بھی بنایا ہے۔ مزہ آ گیا۔ ایسا تو بازار میں بھی نہیں ملتا"۔ امی نے بڑی خوشی سے بتایا کہ "یہ تو اپنے شانی نے بنایا ہے"۔ یہ سن کر وہ آنٹی کہنے لگیں کہ "شانی تم منٹ مارگریٹا کی دکان کھول لو۔ بچی بڑا رش لگ جائے گا"۔

سر وہ میری زندگی کا سب سے خوبصورت دن تھا۔ کیونکہ اس دن مجھے پتا چلا کہ میں کیا کر سکتا ہوں۔

بڑی مشکل سے ابو مانے اور اپنے ایک دوست کی دوکان میں یہاں جگہ لے کر دی۔ تب سے میں یہاں لیمن منٹ مارگریٹا بیچ کر لوگوں سے پیسے اور تعریفیں اکٹھی کر رہا ہوں۔

اپنی کہانی کی طرح وہ خود بھی بہت اچھا تھا۔ ہر کام دل سے کرتا۔ جب بھی جانا ہوتا بھاگ کر کرسیاں لگاتا۔ ٹیبل صاف کرتا۔ پڑھے لکھے انداز میں ٹریٹ کرتا۔

پھر مصروفیت کی وجہ سے کافی دن جانا نہ ہو سکا تو جس دن گیا آرڈر دے کر پوچھا کہ شانی نظر نہیں آ رہا کہاں ہے؟ لڑکے نے بتایا کہ سر وہ فوت ہو گیا ہے۔ مجھے لگا وہ مذاق میں کہہ رہا ہے مگر پھر بعد میں پتا چلا کہ واقعی موٹر سائیکل پر کہیں جاتے ہوئے وہ کسی ٹرالے سے ٹکرا کر موقع پر ہی فوت ہو گیا۔

صاف ستھرے چہرے، کپڑوں اور بہترین لیمن منٹ مار گریٹا پیچ کر اپنے گھر کے خواب دیکھنے والا لڑکا اب نہیں رہا۔

کچھ باتیں آسیب سی ہوتی ہیں۔ سن کے بندہ بے سکون ہو جاتا ہے۔ یہ بات بھی آسیب سی ہے اور سمجھ سے باہر بھی۔

میں نے اپنے بھائی سے ایک بات سیکھی ہے۔ جب اسے کسی کی سمجھ نہ آ رہی ہو تو وہ الجھنے کی بجائے۔ بڑے پیار سے ایک جملہ کہتا ہے کہ "جیسے تم راضی۔ ویسے میں راضی"۔ بے سکونی سے بھری اس شام میں میرے پاس دل کو دلاسہ دینے کے لئے اس سے بہتر جملہ نہیں ہے۔

"جیسے میرا رب راضی۔ ویسے میں راضی"۔

گُن کا خوشدلی سے انتظار۔۔۔

گُن کا خوشدلی سے انتظار کرتے ہوئے۔۔۔ کوشش جاری رکھیں۔۔۔

کچھ لوگ اپنے مسائل کو سوچ سوچ کر پریشانی بنا لیتے ہیں اور بعض اوقات پریشانی اتنی بڑھ جاتی ہے کہ پریشان رہنے والے کو کھانے لگتی ہے۔

ایک پریشان لڑکی میرے پاس آئی اور کہنے لگی کہ "سر میری ابھی تک شادی نہیں ہوئی جس کی وجہ سے میں بہت پریشان رہتی ہوں"۔ میں نے پوچھا کہ "کیا آپ لوگ پرپوزلز (رشتے) دیکھ رہے ہیں"۔ کہنے لگی۔ "جی سر۔ وہ تو دیکھ رہے ہیں۔ مگر ابھی تک کوئی مناسب رشتہ نہیں ملا"۔ میں نے کہا کہ "مناسب ڈھونڈنے میں تھوڑا وقت تو لگتا ہے"۔ پہلی بات یہ کہ ابھی تک شادی نہ ہونا کوئی مسئلہ نہیں ہے۔ دوسری یہ کہ اگر آپ اسے مسئلہ سمجھتی بھی ہیں تو اس کے حل کے لئے آپ لوگ کوشش کر رہے ہیں۔ پھر پریشان ہونے والی کیا بات ہے"۔

وہ سوچنے لگی تو میں نے کہا۔ "چلیں اس بات کو مزید آسان بناتے ہیں۔ جب بہت ساری سوچیں پریشانی پیدا کر رہی ہوں تو اُن کے حل کر لئے ایسی سوچ جو باقی سب سوچوں پر غالب ہو پر غور کرنا چاہیے۔ تو آپ کی (dominant thought) کون سی

ہے۔وہ کہنے لگی کہ "میری سب کلاس فیلوز کی شادیاں ہوگئی ہیں صرف میں ہی رہ گئی ہوں۔یہ سوچ مجھے تکلیف دیتی ہے"۔میں نے کہا۔اچھا تو اصل وجہ یہ ہے۔آپ کو شادی نہ ہونے کی اتنی پریشانی نہیں ہے جتنی اس بات کی پریشانی ہے کہ سب کلاس فیلوز کی شادیاں ہوگئی ہیں۔صرف میں ہی کیوں رہ گئی ہوں۔یعنی اگر ایک دو کلاس فیلوز کی شادی نہ ہوئی ہوتی تو آپ خود کو حوصلہ دے دیتی کہ ابھی وہ بھی رہتی ہیں ابھی اس کی بھی نہیں ہوئی۔اگر خدانخواستہ آپ کی ساری کلاس فیلوز فوت ہو جائیں گی تو کیا تب بھی آپ ایسا ہی سوچیں گی کہ سب فوت ہوگئیں ہیں۔صرف میں ہی کیوں رہ گئی ہوں۔مجھے بھی مرجانا چاہیے۔

اسی طرح ایک خاتون آئیں کہ میرے گھر اولاد نہیں ہے۔جس کی وجہ سے میں بہت پریشان ہوں۔(حلانکہ وہ علاج بھی کروا رہیں تھی)...ان کی الجھی ہوئی سوچوں کو سلجھایا تو غالب سوچ(dominant thought) سامنے آئی کہ "سب کے گھر میں اولاد ہے۔صرف میرے ہی نہیں ہے"۔میں نے انھیں سمجھایا کہ پاک پروردگار کے پاس ہر ایک کے کُن (یعنی کام ہو جانے) کا وقت مقرر ہے۔آپ کے کُن کا وقت کسی اور کے کُن کے وقت سے آگے پیچھے بھی ہوسکتا ہے۔اس لئے ہمیں کسی کے کُن کو اپنے کُن سے کمپیئر نہیں کرنا چاہیے کہ اس کا کُن ہوگیا ہے میرا ابھی تک کیوں نہیں ہوا۔

آپ کو یہ ساری بات بتانے کا میرا مقصد صرف اتنا سا ہے کہ اگر کبھی زندگی میں کوئی کام نہ ہو رہا ہو تو پریشان ہونے کی بجائے خوشدلی سے کُن کا انتظار کرتے ہوئے کوشش جاری رکھیں کیونکہ کوشش کا اختیار آپ کے پاس ہے مگر کُن کا اختیار کسی اور کے پاس ہے۔

مارنے والی ماں۔۔۔

میری ماں بری عورت نہیں تھی مگر اس میں بس ایک ہی برائی تھی کہ وہ معاف کرنے کی بجائے مارنے پر یقین رکھتی تھی۔کبھی کبھی تو ایسا لگتا تھا کہ وہ مارنے کے بہانے ڈھونڈتی تھی۔ذرا سی غلطی پر بہت زیادہ مارتی۔اتنا کہ جسم سے جان نکل جاتی۔میرے بال نوچتی اور تھپڑوں کی بارش کرتے ہوئے کہتی۔منحوس جس دن سے پیدا ہوئی ہو۔ماں کی عزت گھٹ گئی ہے۔بے اولاد ہوتی تو اتنی ذلیل نہ ہوتی جتنی تیرے پیدا ہونے کے بعد ہوئی ہوں۔میں چاہتی ہی نہیں تھی کہ تو میرے گھر پیدا ہو۔اگر میں اللہ سے نہ ڈرتی تو تجھے پیدا ہونے سے پہلے جس دن پتا چلا تھا کہ لڑکی ہے۔تجھے مار دیتی۔

میں اپنی مرضی سے تو اس کے گھر پیدا نہیں ہوئی تھی۔میں روتی۔۔۔اس سے معافیاں مانگتی۔اس کے آگے ہاتھ جوڑتی کہ ماں مجھے نہ مارو۔میرے اندر اندھیرا بڑھتا جا رہا ہے۔میں زندہ لاش بنتی جا رہی ہوں۔مگر مارتے وقت وہ میری ایک نہ مانتی۔

لیکن جب وہ مجھے مار مار کر تھک جاتی تو بہت روتی۔مجھے پیار کرتی۔مجھ سے معافیاں مانگتی۔میرے زخموں کو سہلاتی۔مگر تب کوئی فائدہ نہ ہوتا۔کیونکہ تب تک میری روح کمزور ہوگئی ہوتی۔

یہ سننے کے بعد ماؤں کے عالمی دن پر آپ مجھے کیا کہیں گے۔

جواب۔۔۔اپنی ماں کو معاف کر دیں۔معاف کرنا بھی۔۔۔اظہار محبت ہے۔۔۔علامت محبت ہے۔معاف کرنے سے اندر اور باہر دونوں کا بوجھ ہلکا ہوتا ہے۔ویسے بھی جیسا کہ آپ نے کہا ہے کہ وہ (ماں) معاف نہیں کرتی تھی۔اگر آپ بھی معاف نہیں کریں گے تو یہ رسم جاری رہے گی۔اسے آپ پر آ کر ختم ہو جانا چاہیے۔جو آپ نے سہا۔اسے آگے کسی اور کو پاس نہ کریں۔

مائیں بری نہیں ہوتیں۔کبھی کبھی حالات انھیں کڑوا کر دیتے ہیں۔اس لئے حالات کے ماروں پر محبت کے سوا کوئی حد نہیں لگتی۔

مصروف ماؤں کے لئے۔۔۔

ایک خاتون اپنا بچہ لے کر آئیں اور کہنے لگیں گی کہ "یہ بہت تنگ کرتا ہے۔بہت ضدی ہے۔کسی کا کہنا نہیں مانتا۔بلاوجہ روتا ہے۔چیزیں توڑتا ہے۔کسی سے کنٹرول نہیں ہوتا۔جتنا مرضی لالچ دے دو، بہت کم ہی چیزوں کے لالچ میں آتا ہے"۔

میں نے پوچھا کہ "تو پھر آپ اسے کنٹرول کرنے کے لئے، کیا کرتیں ہیں؟" انھوں نے جواب دیا کہ "مارتی ہوں یا واش روم میں بند کر دیتی ہوں۔" مزید کہنے لگیں "ایک بار ایسا ہوا کہ جب میں نے اسے رسیوں سے باندھا تو یہ پریشان ہونے کی بجائے بہت خوش ہوا"۔

میں نے انھیں باہر بھیج دیا تا کہ بچے کے ساتھ کچھ وقت گزار کر اسے اور مسئلہ کو سمجھنے کی کوشش کر سکوں۔بطور ماہر نفسیات میری پہلی ترجیح مسئلہ کی وجہ تلاش کرنا ہوتی ہے کیونکہ اس سے حل بتانا آسان ہو جاتا ہے۔

گو کہ وہ بڑا پیارا سا، سمجھدار اور سلجھا ہوا بچہ تھا مگر پہلی ملاقات کی وجہ سے مجھ سے بات کرنے میں ہچکچا رہا تھا۔میں نے اسے ریلیکس کرنے کے لئے پیپر اور پنسل دے کر کہا کہ وہ میرے لئے کچھ ڈرائنگ کرے۔وہ ڈرائنگ بھی کرتا رہا اور درمیان میں ہچکچائے

بغیر باتیں بھی۔ یہاں تک کہ مجھے ساری بات سمجھ آ گئی۔

میں نے اسے باہر بھیج کر اس کی ماں کو بلایا اور کہا "اس بچے کو سب کچھ مل رہا ہے بس، "مکمل ماں" نہیں مل رہی۔ یعنی اسے ماں کی محبت مل تو رہی ہے مگر جتنی اسے چاہیے اتنی نہیں مل رہی۔ سب بچے منفرد ہوتے ہیں۔ کچھ کے لئے بس اتنا ہی کافی ہوتا ہے کہ انہیں صرف ماں نظر آتی رہے وہ بڑی آرام سے بڑے ہو جاتے ہیں۔ مگر کچھ کو آسانی سے بڑا ہونے کے لئے مکمل ماں چاہیے ہوتی ہے۔ آپ اس بچے کو اس کی ماں دے دیں یہ بالکل ٹھیک ہو جائے گا۔ پتا ہے یہ رسیوں سے باندھے جانے پر بھی کیوں خوش تھا؟ کیونکہ اسے اس وقت ماں کی پوری توجہ مل رہی تھی"۔

اُس ماں نے بڑے دکھ سے کہا کہ "سر آپ ٹھیک کہتے ہیں مگر میں اتنی مصروف ہوں کہ میرے پاس اس کے لئے وقت نہیں ہے"۔

یہ سن کر میں نے حیرت سے کہا "حیرت ہے ماں کے پاس مارنے کا وقت ہے مگر محبت کے لئے نہیں"۔

آئی ایس ایس بی کا امتحان۔۔۔

کافی لوگوں نے آئی۔ ایس۔ ایس۔ بی (ISSB) میں ہونے والے پانچ روزہ سائیکولوجیکل سکریننگ (ٹیسٹ) کے متعلق پوچھا ہے کہ اسے کیسے پاس کیا جا سکتا ہے؟ وہ اسے ہر حال میں پاس کرنا چاہتے ہیں کیونکہ اسے پاس کئے بغیر پاکستان آرمی کو جوائن نہیں کیا جا سکتا؟ بطور ماہر نفسیات وہ اس معاملے میں میری مدد چاہتے ہیں۔

آئی۔ ایس۔ ایس۔ بی کیا ہے؟

آئی۔ ایس۔ ایس۔ بی یعنی انٹر سروسز سلیکشن بورڈ جو کہ پاکستان کی مسلح افواج (فوج، بحریہ اور ائیر فورس) میں امیدواروں کے آفس کمیشنوں کے انتخاب کے لئے ایک کمیٹی ہے۔ جس میں امیدواروں کی صلاحیت (ability)، دلچسپی (aptitude)، اور شخصیت (personality) کو جاننے کے لئے مرکز میں پانچ دن اپنے پاس رکھ کر ان کی سائیکولوجیکل سکریننگ کی جاتی ہے۔ یعنی نفسیاتی ٹیسٹ لیا جاتا ہے۔ آئی ایس ایس بی کے پورے پاکستان میں تین مراکز (کوہاٹ، گوجرانوالہ اور ملیر) میں واقع ہیں۔ یہ ایک بہت ہی اہم ٹیسٹ ہوتا ہے اس کو پاس کئے بغیر پاکستان آرمی کو جوائن نہیں کیا جا سکتا۔

آئی۔ ایس۔ ایس۔ بی پاس ہونے کے بعد کیا ہوتا ہے؟

جو امیدوار اس ٹیسٹ کو پاس کر لیتے ہیں یا اس میں کامیاب ہو جاتے ہیں انھیں میڈیکل ٹیسٹ پاس کرنا ہوتا ہے۔ میڈیکل پاس ہونے کے بعد انھیں ملٹری ٹریننگ دی جاتی ہے۔ ٹریننگ مکمل ہونے پر وہ پاکستان فوج کا حصہ بن جاتے ہیں۔

آئی۔ ایس۔ ایس۔ بی ٹیسٹ میں کس قسم کے ٹیسٹ ہوتے ہیں؟

آئی ایس ایس بی ٹیسٹ میں امیدواروں کی نفسیات کو چیک کرنے کے لئے دو نامکمل جملے اور چار تصویریں دکھائی جاتی ہیں جن کی مدد سے کہانی لکھنی ہوتی ہے۔ ان ٹیسٹ کو (Pointer and Picture Story Writing) کہا جاتا ہے۔

نامکمل جملے کچھ اس قسم کے ہوتے ہیں۔ وہ دن رات محنت کے باوجود گھر کے اخراجات پورے نہیں کر پا رہا تھا تو اس نے فیصلہ کیا کہ۔۔۔ ایک طوفانی رات وہ سڑک پر بالکل اکیلی تھی کہ اچانک۔۔۔

سو الفاظ دیئے جاتے ہیں جن سے جملے بنانے ہوتے ہیں اور اس ٹیسٹ کو (Word Association Test) کہا جاتا ہے۔ مثال کے طور پر۔۔۔ کام، ملک، محبت، وغیرہ۔

اردو اور انگلش میں نامکمل جملے مکمل کرنے کے لئے دیئے جاتے ہیں۔ اس ٹیسٹ کو (Sentence Completion Test) کہا جاتا ہے۔ مثال کے طور پر۔۔۔ مجھے ڈر

لگتا ہے۔۔۔ جب وہ اداس۔۔۔ زندگی۔۔۔ وغیرہ

سب سے آخر میں ماہرِ نفسیات انٹرویو لیتے ہیں۔ جن میں مختلف روزمرہ زندگی کے سوالات کئے جاتے ہیں۔ تاکہ آپ کی شخصیت کو سامنے بیٹھا کر جانچا جا سکے۔

حقیقت میں آئی۔ ایس۔ ایس۔ بی ٹیسٹ ہے کیا؟

گو کہ آئی ایس ایس بی ٹیسٹ کلیئر کرنے والے امیدوار "پاس" اور کلیئر نہ کرنے والے "فیل" سمجھے جاتے ہیں۔ لیکن حقیقت میں ایسا نہیں ہے۔ دنیا میں کوئی بھی سائیکالوجیکل ٹیسٹ پاس اور فیل کرنے کے لئے نہیں بنایا گیا۔ ان سب ٹیسٹ کا مقصد صرف جو تلاش کیا جا رہا ہوا سے تلاش کرنے میں مدد دینا ہوتا ہے۔ اس لئے ان میں پاس فیل کا کوئی تصور نہیں ہوتا۔

آئی ایس ایس بی ٹیسٹ کیوں لیا جاتا ہے؟

یہاں اس بات کا جاننا بہت اہم ہے کہ اس ٹیسٹ کو منعقد کرنے کی کیا وجہ ہے؟ اللہ نے مختلف لوگوں کو مختلف صلاحیتوں کے ساتھ پیدا کیا ہے۔ ہر شخص ہر کام کر تو سکتا ہے مگر اگر اس میں وہ کام کرنے کی قدرتی صلاحیت نہ ہو تو وہ اسے اس شخص سے جس میں وہ کام کرنے کی قدرتی صلاحیت موجود ہو سے بہتر نہیں کر سکے گا۔ مثال کے طور پر گانا تو سب گا سکتے ہیں مگر بہتر طور پر گانا وہی گا سکتا ہے جس میں گانا گانے کی صلاحیت قدرتی طور پر موجود

ہو۔ اسی لئے نفسیات ہمیں بتاتی ہے کہ وہی کام کرو جس کی صلاحیت کے ساتھ پیدا ہوئے ہو۔ تاکہ تم جلدی اور آرام سے کامیاب ہوسکو۔

ویسے تو ہر شخص ہی ملک کی حفاظت کر سکتا ہے مگر ہر کوئی اچھی پروفیشنل حفاظت نہیں کر سکتا۔ اس ٹیسٹ کا مقصد ایسے لوگوں کو چننا ہے جو آرمی کے معیار کے مطابق ہوں۔ اور بہتر طریقے سے اس سارے سسٹم کا حصہ بن سکیں۔ تاکہ موجودہ سسٹم اور نئے آنے والے امیدوار دونوں کو کوئی مسئلہ نہ ہو۔

آئی۔ ایس۔ ایس۔ بی ٹیسٹ کی تیاری؟

ٹیسٹ کے لئے کوچنگ (یعنی تیاری) کی سرکاری طور پر اجازت نہیں ہے۔ لیکن اس کے باوجود بہت سے ادارے اس مقصد کے لئے موجود ہیں۔ جنھیں اکثر ریٹائرڈ آرمی افسران چلا رہے ہیں۔ اور اس میں کوئی شک نہیں کہ ان میں تیاری کرنے والے زیادہ تر امیدوار ٹیسٹ پاس بھی کر لیتے ہیں۔

آئی۔ ایس۔ ایس۔ بی ٹیسٹ کی تیاری کی اجازت کیوں نہیں دی جاتی؟

یہاں یہ سوال پیدا ہوتا ہے کہ اس ٹیسٹ کی تیاری کی اجازت کیوں نہیں دی جاتی؟ دنیا میں کسی بھی سائیکولوجیکل ٹیسٹ کی تیاری کو ریکومینڈ نہیں کیا جاتا کیونکہ تیاری کے بعد ٹیسٹ دینے والا درست جواب دینے کی بجائے ایسے جواب دیتا ہے جن کی بنیاد پر اسے

منتخب کیا جا سکتا ہے۔

میں ذاتی طور پر بھی اس ٹیسٹ کی تیاری کو ریکومینڈ نہیں کرتا کیونکہ آپ جو ہیں وہی رہیں۔ آرمی کو جوائن کرنے کے لئے اپنی شخصیت کے متعلق کسی قسم کا کوئی جھوٹ نہ بولیں۔ مثال کے طور پر ہر بات پر "یس" کہنا یعنی اسے مان لینا کی عادت آپ میں نہیں ہے تو اس میں کوئی برائی نہیں ہے مگر ایسے لوگ آرمی کے معیار پر پورے نہیں اترتے۔

کبھی کبھی ہم کسی چیز کو اتنی شدت سے چاہتے ہیں کہ اس کو حاصل کرنے کے لئے وقتی طور پر وہ بھی بن جاتے ہیں جو ہم نہیں ہوتے۔ حالانکہ ایسا نہیں کرنا چاہیے۔ یہاں یہ بات یاد رہے کہ خود کو بہتری کے لئے دائمی تبدیل کرنے اور کسی چیز کو حاصل کرنے کے لئے وقتی تبدیل ہونے میں بہت فرق ہے۔

آئی۔ ایس۔ ایس۔ بی ٹیسٹ میں تیاری کی وجہ سے پاس ہو کر آرمی میں چلے جانے کے بعد کیا ہوگا؟

مثال کے طور پر آپ حقیقت میں آرمی کے معیار کے مطابق نہیں ہیں مگر ٹیسٹ کی تیاری کی وجہ سے آپ صرف وہی لکھتے اور بولتے ہیں۔ جس کی وجہ سے ٹیسٹ لینے والے ماہرین کو لگے کہ آپ آرمی کے لئے ٹھیک ہیں۔ تو آپ آرمی کا حصہ بن بھی جائیں گے تو آپ کو تمام عمر دلی خوشی نہیں ملے گی۔ کیونکہ نفسیات کے مطابق انسان کو دلی خوشی صرف اور صرف اس کام کو کرنے سے ملتی ہے جس کے لئے وہ پیدا ہوا ہو۔

بہت سارے لوگوں کا خیال ہے کہ آرمی کے ماہرنفسیات کو سب پتا چل جاتا ہے ان سے حقیقت کو چھپایا نہیں جا سکتا۔ حالانکہ ایسا نہیں ہے کیونکہ ٹیسٹ کی تیاری کروانے والے کون سا کم ہوتے ہیں وہ یا تو ان کے استاد رہے ہوتے ہیں یا خود اس سسٹم کا حصہ رہے ہونے کی وجہ سے سب کچھ جانتے ہوتے ہیں کہ اسے کیسے کلیئر کیا جا سکتا ہے۔

آئی۔ ایس۔ ایس۔ بی ٹیسٹ کلیئر نہ ہونے کی صورت میں کیا کریں؟

بہت سارے لوگ آئی۔ ایس۔ ایس۔ بی ٹیسٹ کلیئر نہ کرنے کی وجہ سے پریشان ہو جاتے ہیں۔ اور سوچنے لگتے ہیں کہ ان میں ضرور کوئی کمی ہے۔ جس کی وجہ سے انھیں نہیں رکھا گیا۔ اب وہ کچھ اور بڑا نہیں کر سکتے۔ حالانکہ ایسا نہیں ہے۔ اگر کوئی گلوکاری کا ٹیسٹ کلیئر نہ کر سکے تو اس کا ہرگز ہرگز یہ مطلب نہیں ہے کہ وہ کچھ اور نہیں کر سکتا۔ اگر ہمارا مقصد ملک کی خدمت کرنا ہے تو خدمت تو کسی بھی صورت میں کی جا سکتی ہے۔ آئی۔ ایس۔ ایس۔ بی کلیئر نہ کرنے کا مطلب یہ نہیں ہے کہ آپ آرمی کے قابل نہیں ہیں بلکہ اس کا مطلب یہ ہے کہ ملک میں بہت سے لوگ ایسے بھی ہیں جو آپ سے اس معاملے میں بہتر ہیں۔ خدانخواستہ اگر جنگ لگ جائے تو آرمی اپنا معیار کم کر دیتی ہے اور جنھوں نے بھی ٹیسٹ کلیئر بھی نہ کیا ہو وہ بھی اس میں شامل ہو جاتے ہیں۔

ہورڈ گارڈنر کا نظریہ ذہانت (Howard Gardner's Theory of Multiple Intelligence) پڑھیں اور غور کریں کہ آپ کے اندر کونسی ایسی صلاحیت

موجود ہے۔ جس پر کام کر کے آپ آسانی سے نا صرف کامیاب ہو سکتے ہیں بلکہ ملک اور اس میں بسنے والوں کی بہتر خدمت کر سکتے ہیں۔ (میں ذاتی طور پر بھی اس تھیوری کو بہت پسند کرتا ہوں)۔

اللہ نے آپ جو جس کام کے لئے بنایا ہے وہ کریں نا کہ جس کام کے لئے نہیں بنایا اس کا دکھ کریں یا زبردستی اسے کرنے کی کوشش کریں۔

یاد رکھیں ہر شخص ہر کام کر سکتا ہے مگر اسے صرف وہی کام کرنا چاہیے جس کو کرنے کی اس میں قدرتی صلاحیت موجود ہو۔ ایسا کرنے سے وہ اپنے کام کو خوشی سے کرے گا۔

احساسِ کمتری

احساسِ کمتری کسے کہتے ہیں؟

احساسِ کمتری ایسی کیفیت کا نام ہے جس میں انسان اپنا مقابلہ کسی سے کرنے کے بعد خود کو کم تر سمجھے۔

احساسِ کمتری کسی بھی عمر میں پیدا ہو سکتی ہے مگر عام طور پر یہ بچپن میں پیدا ہوتی ہے اور اگر اسے حل نہ کیا جائے تو تمام عمر رہتی ہے۔ اساتذہ، والدین، دوست، رشتہ دار وغیرہ اس احساس کو ابھارنے کی وجہ بن سکتے ہیں۔

کبھی کبھی والدین، اساتذہ وغیرہ لاعلمی میں یا کچھ لوگ جان بوجھ کر انسان کا مقابلہ کسی اور سے کر کے کہتے ہیں کہ تم سے تو فلاں زیادہ بہتر ہے۔ بچہ یہ بات ذہن میں بٹھا لیتا ہے۔ اور پھر تمام عمر یہ بات اس کے ذہن سے نہیں نکلتی جب تک کہ وہ خود شعوری طور پر اسے اپنے ذہن سے نہ نکالے۔

احساسِ کمتری کا پیدا ہونا ایک نعمت بھی بن سکتا ہے اگر ہم جس وجہ سے خود کو کم تر سمجھ رہے ہوں اس پر خوب کام کر کے خود کو بہتر بنا لیں۔ اپنی خامی کو اپنی خوبی میں بدل دیں۔

احساسِ کمتری کے اثرات۔۔۔

ماہر نفسیات ایڈلر کے مطابق احساسِ کمتری انسان کو بہتر بننے کی وجہ بنتا ہے مگر اگر یہ بہتر بننے سے روکے تو یہ مسئلہ بن جاتا ہے۔

ماہرین کے مطابق احساسِ کمتری انسان کی کارکردگی اور صلاحیتوں کو بری طرح متاثر کرتا ہے۔ اگر احساسِ کمتری پر قابو نہ پایا جائے تو یہ انسان میں مایوسی، افسردگی اور بے چینی کی کیفیت پیدا کرتا ہے۔

اس احساس کو ختم کرنے کے لئے کچھ لوگ بلا ضرورت چیزیں خریدتے ہیں۔ بے جا پیسہ خرچ کرتے ہیں۔ چیزیں جمع کرتے ہیں۔ اپنے ظاہر کو بہتر کرنے پر زیادہ زور دیتے ہیں کیونکہ وہ دوسروں کو نظر آتا ہے۔ اور اندر کی زیادہ فکر نہیں کرتے کیونکہ یہ سوچتے ہیں کہ کونسا کسی نے اندر دیکھنا ہے۔

تعریف کے معاملے میں یا تو بالکل بھی تعریف سننا پسند نہیں کرتے۔ کیونکہ دل میں سوچتے ہیں کہ یہ جھوٹ بول رہا ہے۔ یا تعریف کے بھوکے رہتے ہیں کہ کاش کوئی ان کی تعریف کر دے۔

الزام تراشی کرتے ہیں۔ لوگوں پر الزام لگا کر، دوسروں کو گندہ کر کے، ان میں برائیاں تلاش کر کے خود کو مطمعین کرتے ہیں۔

لوگوں کی رائے کی بہت فکر کرتے ہیں۔

تنقید برداشت نہیں کر سکتے۔

لوگوں کو کھو دینے سے ڈرتے ہیں۔

لوگوں پر اعتماد کرنے سے ڈرتے ہیں۔

کچھ لوگ احساسِ کمتری کو خود پر کام کر کے دور کرنے کی بجائے احساسِ برتری سے حل کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ احساسِ برتری میں انسان خود کو دوسروں سے بہتر سمجھتا

ہے مگر حقیقت میں وہ بہتر نہیں ہوتا۔احساسِ برتری کا شکار لوگ دوسروں پر تنقید کرتے ہیں، ان کا مذاق اڑاتے ہیں اور ان میں عیب اور برائیاں تلاش کرتے ہیں۔وہ دوسروں کی غلطیوں اور کمزوریوں کو اچھال کر خوشی محسوس کرتے ہیں۔یہ لوگ اپنے آپ کو خاص سمجھتے ہیں اور انھیں اپنے اندر کوئی خامی نظر نہیں آتی۔اس لئے یہ اپنی اصلاح کی بھی کوشش نہیں کرتے۔

ایسا شخص جسے خود پر اعتماد ہو کو لوگوں کی عزت بھی اپنی عزت جتنی عزیز ہوتی ہے۔وہ اپنی خوبیوں اور خامیوں کو جانتا ہے یا جاننے کی کوشش میں لگا رہتا ہے تا کہ خود کو بہتر بنایا جاسکے۔

سوشل میڈیا اور احساسِ کمتری۔۔۔سوشل میڈیا کا بہت زیادہ استعمال لوگوں کو احساسِ کمتری میں مبتلا کرنے کا سبب بنتا ہے۔اس کی وجہ یہ ہے کہ سوشل میڈیا پر دوسروں کی ذاتی زندگی میں جھانکتے ہوئے لوگ اپنی زندگی کا اس سے موازنہ کرتے ہیں جس کے بعد انہیں اپنی زندگی نادیدہ محرومیوں کا احساس ہوتا ہے۔

ہمیشہ یادرکھیں سوشل میڈیا پر اپنی زندگی کو خوش باش اور بہترین پیش کرنے والے افراد بھی بعض اوقات میں نہایت پریشان اور ناخوش ہوتے ہیں۔لہذا کبھی بھی کسی کی زندگی کا اپنی زندگی سے مقابلہ نہ کریں۔

احساسِ کمتری کا حل۔۔۔

احساسِ کمتری کی وجہ تلاش کریں۔ایسا کیا ہے جس کی وجہ سے آپ خود کو کمتر سمجھتے ہیں۔واضح کریں کہ کون لوگ ہیں جن کے ساتھ مل کر آپ احساسِ کمتری کا شکار

ہوتے ہیں اور کیوں؟ کیا وہ لوگ آپ سے زیادہ خوبصورت،امیر،طاقتور،کامیاب یا سمارٹ ہیں۔

اپنے اوپر ہونے والے احساسِ کمتری کے اثرات پر غور کریں کہ اس وقت آپ کیا کرتے ہیں؟

اپنی کمی پر غور کریں کہ اسے کیسے دور یا بہتر کیا جاسکتا ہے۔یادرکھیں کوئی بھی مکمل نہیں ہوتا حتیٰ کہ وہ بھی جو ہمیں مکمل نظر آرہا ہوتا ہے یا جس کے ساتھ ہم اپنا موازنہ کر رہے ہوتے ہیں۔اس بات کو سمجھنے کی کوشش کریں۔

احساسِ کمتری کی ایک وجہ دوسروں جیسے بننے کی خواہش بھی ہوتی ہے۔انسان وہ بننا چاہتا ہے جو وہ نہیں ہوتا۔دوسروں سے متاثر ہو کر خود کو بہتر بنانا اچھی بات ہے مگر اس بات کو سر پر سوار اتنا سوار نہیں کرنا چاہیے کہ سارا سکون ہی برباد ہو جائے۔

احساسِ کمتری کی ایک وجہ یہ بھی ہوتی ہے کہ انسان کو بے جا فکر ہوتی ہے کہ لوگ یا دوسرا شخص اس کے بارے میں کیا سوچے گا۔خود کو سمجھائیں کہ آپ کو کیا پتا کہ لوگ کیا سوچ رہے ہیں۔ہوسکتا ہے کہ وہ آپ کے بارے میں اچھا ہی سوچ رہے ہوں۔

اپنی خوبیوں کو لکھیں اور انھیں بار بار پڑھیں۔اپنی خامیوں پر فوکس کرنے کی بجائے خوبیوں پر بھی غور کریں۔جو آپ نہیں ہیں اس کی فکر کی بجائے جو آپ ہیں اسے بہتر کریں۔

اپنے ذہن میں اپنے متعلق ہونے والی گفتگو کا دھیان رکھیں۔اپنا موازنہ دوسروں کے ساتھ نہ کریں۔

خوشی کو مشروط نہ کریں کہ اگر میں گورا،لمبا یا پیارا ہوتا تو زندگی خوشی سے بھری ہوتی۔

وہ مجھے اس لئے پسند نہیں کرتی کیونکہ میں بدصورت ہوں یا ہنرمند نہیں ہوں۔ مجھے یہ نوکری نہیں ملی کیونکہ میرا تعلق دیہات سے ہے۔اپنے ذہن میں اس طرح کی منفی گفتگو سوچ سوچ کر خود کو پریشان نہ کریں۔ پوزیٹو جملے لکھ کر پڑھیں۔یاد ہے کہ یہ جملے پوزیٹو ہوں نہ کہ جھوٹے۔جیسا کہ میں خوبصورت ہوں وہ مجھ سے محبت کرتی ہے کی بجائے لکھیں کہ میں ایک خوبیوں والا انسان ہوں جو کسی خوبیوں والے انسان کو پسند ہوں۔(جملے ہمیشہ حال میں لکھے جاتے ہیں اس لئے اس جملے میں حال کو استعمال کیا گیا ہے۔یاد رکھیں جملے کبھی بھی ماضی یا مستقبل میں نہ ہوں۔) میں رحمدل ہوں لوگ مجھے پسند کرتے ہیں۔اپنے بارے میں برا سوچنا بند کر دیں۔

احساسِ کمتری کا شکار لوگ خود کو لوگوں سے دور کر کے تنہا کر لیتے ہیں۔ایسا ہرگز نہ کریں۔لوگوں سے رابطہ رکھیں۔اچھے اور پوزیٹو لوگوں کے ساتھ تعلق بنائیں۔لوگوں کا آپ پر بہت اثر ہوتا ہے۔برے لوگوں کے ساتھ ملیں گے تو برے خیالات آئیں گے۔اچھے لوگوں کے ساتھ ملیں گے تو اچھے خیالات آئیں گے۔ایسے لوگ تلاش کریں جو آپ کو جہاں ہیں جیسے ہیں قبول کر لیں۔

خود کو بہتر بنانے کی کوشش جاری رکھیں۔ہار نہ مانیں۔رفائے عامہ کے کام کریں۔

ہنر کا ہیرا۔۔۔

اگر آپ انتظار کر رہے ہیں کہ کوئی بڑا لکھنے والا آپ پر مہر لگائے گا یا اگر کوئی بڑا میگزین یا اخبار آپ کا لکھا چھاپے گا تو تب ہی آپ کا لکھا پڑھا جائے گا۔آپ کا کام کوئی بڑا ٹی وی چینل کور کرے گا یا دکھائے گا تو تب ہی لوگوں تک پہنچے گا۔کاغذوں کے ڈھیر میں سے کوئی آپ کی سی۔وی سورٹ آؤٹ کرے گا۔

یعنی جب کوئی آپ کو چنے گا یا کہے گا کہ آپ میں یہ خوبی ہے۔تب ہی آپ کی زندگی بدلے گی۔تو ایسا بالکل بھی نہیں ہے۔لکھنا چاہتے ہیں تو لکھیں۔کچھ بننا چاہتے ہیں تو بنیں۔جو کرنا چاہتے ہیں کریں۔اس بات کا انتظار کرنا بند کر دیں کہ کوئی آپ کو کہے گا یا اجازت دے گا تب ہی آپ کچھ کریں گے۔تب ہی آپ کچھ بنیں گے۔

ایک بہت ہی اہم بات جو میں نے سیتھ گوڈن (Seth Godin) سے سیکھی ہے۔جسے وہ (Pick Yourself) کا نام دیتا ہے۔یعنی اپنی ذمہ داری خود اٹھائیں۔خود پر خود ہی کام کریں۔

بیشمار لوگ اپنے ٹیلنٹ کو پہچاننے کے بعد انتظار کرتے رہتے ہیں کہ کوئی اور ان کے ٹیلنٹ کو پہچانے تو تب ہی بات بنے گی۔دلیل کی طور پر جو "ذہنی زنجیر" پیش کرتے ہیں

کہ ہیرا کوئلے کی کان میں تب تک پڑا رہتا ہے جب تک کہ کوئی جوہری اسے تلاش کرتا اس تک نہ پہنچے۔اور پھر پہنچنے اور پہچاننے کے بعد اسے تراشنے ور چمکا کر کسی قیمتی شوکیس میں رکھ کر دنیا کے سامنے نہ کر دے۔

بے جان ہیرے کو جو کوئی خود سے حرکت نہیں کر سکتا کسی جوہری کا انتظار تو زیب دیتا ہے۔مگر جس میں "جان" ہو اسے ایسا کہنا اور کرنا زیب نہیں دیتا۔خود کو ہیرا سمجھ کر حرکت نہ کرنے کی بجائے اپنے ہنر کو ہیرا سمجھیں۔اپنے ہنر کے ہیرے کے جوہری آپ خود ہیں۔اسے خود تلاش کریں۔اسے خود تراشیں اور دنیا کے سامنے رکھنے کی ذمہ داری اٹھائیں۔انشاءاللہ دنیا اپنے سارے دروازے آپ کے لئے کھولنے میں دیر نہیں لگائے گی۔

اپنے مسائل کو حل کریں۔۔۔

آنکھیں بند کر لینا یا یہ کہنا کہ "میرا مسئلہ حل نہیں ہو سکتا" مسائل کا حل نہیں ہے۔ حل ڈھونڈنے سے ملتا ہے پریشان ہونے سے نہیں۔یہ بات ہمیشہ یاد رکھیں کہ دنیا میں کوئی بھی مسئلہ ایسا نہیں ہے جس کا حل موجود نہ ہو۔

آئیڈیل صورت تو یہ ہے کہ اپنے مسائل کو ساتھ ساتھ حل کرتے رہیں۔انھیں اکٹھا نہ کریں۔کیونکہ ہمارے ہاں مسائل کو اکٹھا کرنے کی عادت بہت عام ہے۔ہم اپنے ظاہر کو تو بہت ترجیح دیتے ہیں مگر اندر کو کوئی اہمیت نہیں دیتے۔ہم خود کو آخری سٹیج میں جا کر diagnose کرواتے ہیں۔

اپنے مسائل کو کیسے حل کریں؟

- ایک ساتھ سارے مسائل کو حل کرنے کی کوشش کرنے کی بجائے۔اپنے سارے مسائل کی لسٹ بنائیں اور انھیں ایک ایک کر کے حل کریں۔
- سب سے پہلے غور کرے کہ اصل میں آپ کو مسئلہ کیا ہے؟ وہ کون سی بات ہے جسے آپ مسئلہ کہہ رہے ہیں؟ کیا وہ واقعی مسئلہ ہے یا صرف آپ کو مسئلہ لگ رہا ہے؟
- مسئلہ کو سوال کی صورت دیں۔کیونکہ انسانی ذہن کسی بھی سوال کا جواب ڈھونڈنے

میں مہارت رکھتا ہے۔

- مسئلہ کو واضح کرتے ہوئے لفظوں کا بہت دھیان سے استعمال کریں۔ مثال کے طور پر یہ کہنا کہ میں برباد ہو رہا ہو۔ میں آپ برباد ہونا کسے کہتے ہیں؟ برباد ہونا کیا ہوتا ہے؟
- مسئلہ پر غور کرکے پریشان ہونے کی بجائے حل پر غور کریں کہ اس مسئلہ کے کیا کیا حل ہو سکتے ہیں۔
- اگر مسئلہ کی یا اس کے حل کی سمجھ نہ آ رہی ہو تو کسی ماہر کی مدد لے لیں۔
- مسئلہ کو مختلف زاویوں سے دیکھیں۔ کچھ مسائل اپنے ساتھ بہت بڑی کامیابی لاتے ہیں۔ مثال کے طور پر اگر آپ کی فلائیٹ کینسل ہو جائے تو یقیناً آپ پریشان ہونگے۔ مگر جب دنیا کے مشہور انٹرپنیور (Richard Branson) کی فلائیٹ کینسل ہوئی تو یہ مسئلہ اس کی اپنی ایئر لائین کمپنی بننے کی وجہ بنا۔ اسی طرح ایک غریب خاتون جو ایک دفتر میں معمولی سے نوکری کرتی تھی۔ جب ایک دن دفتر سے گھر جاتے ہوئے اس کی ٹرین مس ہو گئی تو اس نے دوسری ٹرین کا انتظار کرتے ہوئے ایک کتاب لکھنا شروع کر دی۔ وہ کتاب (ہیری پوٹر) دنیا کی سب سے زیادہ بکنے والی کتابوں میں شامل ہو کر اس کی مصنفہ جسے دنیا اب جے۔ کے رولینگ کے نام سے جانتی ہے کو تاریخ کی سب سے امیر رائیٹر بنا دیا۔ یاد رکھیں ایسی ایک دو نہیں بلکہ ہزار مثالیں موجود ہیں۔ جن میں کسی ایک مسئلہ نے انسان کی پوری زندگی بہتری کی طرف بدل دی۔

کیسے پتا چلتا ہے کہ کوئی حقیقت میں خوش ہے کہ نہیں؟۔۔۔

اگر آپ کسی سے پوچھیں کہ کیا آپ خوش ہیں؟ تو زیادہ تر کا جواب "ہاں" ہی میں آتا ہے کہ "جی میں بہت خوش ہوں"۔ لیکن حقیقت اس کے برعکس ہوتی ہے۔ وہ بتا کچھ اور رہے ہوتے ہیں اور ان کے اندر کچھ اور چل رہا ہوتا ہے۔ اسی لئے ماہرین نے چند ایسی عادات کی نشاندہی کی ہے جنھیں دیکھ کر اندازہ لگایا جا سکتا ہے کہ کوئی شخص حقیقت میں خوش ہے یا نہیں۔ جو لوگ اپنی زندگی میں حقیقت میں خوش ہوں ان میں یہ عادات دیکھنے میں آتی ہیں۔۔۔

- بہت زیادہ مہنگی چیزیں نہیں خریدتے۔ وضاحت۔۔۔ اداس یا وہ لوگ جو اپنی زندگی میں زیادہ خوش نہ ہوں۔ مہنگی مہنگی چیزیں خریدتے ہیں تاکہ خود کو خوش کر یا رکھ سکیں۔ جبکہ وہ یہ نہیں جانتے کہ حقیقی خوشی کا تعلق کسی بیرونی چیز کے حصول سے نہیں ہے۔
- دوسروں کے ساتھ خوشیاں شیئر کرتے ہیں۔ جب کوئی شخص حقیقت میں خوش ہو تو وہ دوسروں کو بھی خوشی دیتا ہے۔ اور ان کے لئے باعثِ خوشی بھی بنتا ہے۔
- دوسروں کی مدد کرتے ہیں۔

- ان کا لہجہ نرم ہوتا ہے۔
- چھوٹی چھوٹی باتوں پر پریشان نہیں ہوتے۔
- چھوٹی چھوٹی چیزوں کے لئے شکرگزار ہوتے ہیں۔
- دوسروں کی کامیابی کو سیلی بریٹ کرتے ہیں۔
- حال میں رہتے ہیں۔
- دوسروں کو آسانی سے دوست بنا لیتے ہیں۔
- ان کی زندگی کا کوئی مقصد ہوتا ہے۔
- ہنسنے اور مسکرانے میں کوئی مشکل پیش نہیں آتی۔
- آرام سے نیند آجاتی ہے۔
- اپنے لئے وقت نکالتے ہیں۔
- دوسروں کی فکر نہیں کرتے کہ لوگ ان کے بارے میں کیا سوچتے ہیں۔
- اپنا آپ اچھا لگتا ہے۔
- ہارنے اور ناکام ہونے سے نہیں گھبراتے۔
- آسانی سے ناصرف معافی مانگ لیتے ہیں بلکہ معاف بھی کر دیتے ہیں۔

شہرت سے شدید ڈر لگتا ہے۔۔۔

اگر دل کی بات کہوں تو مجھے شہرت سے شدید ڈر لگتا ہے۔۔۔

مشہور ہونے کا ایک بڑا مسئلہ یہ بھی ہے کہ لوگ آپ کو "خاص" سمجھنے لگتے ہیں۔آپ سے ملتے وقت اس بات پر بھی توجہ دیتے ہیں کہ آپ نے کافی کا کپ کس طرح پکڑا ہوا ہے۔(اور بعض دیوانے تو تمام عمر اسی طرح سے کپ پکڑ کر محبت کی رسم نبھاتے ہیں)۔آپ کے استعمال شدہ ٹشو پیپر کو پیار سے اپنے پرس میں ڈالنے کی کوشش کرتے ہیں۔آپ کے بارے میں حساس ہو جاتے ہیں۔آپ سے امیدوں کے دھاگے باندھ لیتے ہیں۔

اگر آپ مجھے ذاتی طور پر جانتے ہوں تو آپ کو اندازہ ہوگا کہ میں "خیال رکھنے والا شخص" ہوں۔گلاس ہو یا دل۔میں دل سے کوشش کرتا ہوں کہ مجھ سے کچھ نہ ٹوٹے۔(میں تو غصے میں بھی کچھ نہیں توڑتا)۔

ایک وقت تھا کہ میں رات سونے سے پہلے دن بھر موصول ہونے والے سارے میسجز کے جواب دے کر سوتا تھا۔کسی کی کال مس ہو جاتی تو دوسرے دن تک اُسے کال بیک کرکے پوچھ لیتا تھا کہ "آپ کی کال آئی تھی"۔مگر اب ایسا نہیں ہو پا رہا۔

پچھلے دنوں میں نے اپنے تعلقات کا تجزیہ کیا تو ایک بات سامنے آئی کہ میرے صرف وہی تعلق زندہ ہیں۔ جنھوں نے مجھے سنبھالا ہوا ہے۔ شہرت اور مصروفیت۔ آہستہ آہستہ مجھ سے ''میرے'' چھین رہی ہے۔ یہ دیکھ کر دل کو کچھ ہوا کیونکہ میں تو پہلے ہی اپنے مقصد تک پہنچنے کی بہت بھاری قیمت ادا کر رہا ہوں۔

آج آپ سے بس اتنا کہنا چاہتا ہوں کہ اگر آپ نے مجھے کبھی لمحہ بھر کو بھی چاہا ہو تو پلیز مجھے سنبھالے رکھیے گا۔ میرے بارے میں زیادہ حساس نہ ہوئیے گا۔

اگر میں کبھی آپ کے میسجز کا جواب نہ دے سکوں۔ آپ کو کال بیک نہ کر سکوں تو اس بات کو انا کا مسئلہ نہ بنایئے گا کہ انا انسان کو اندھا کر دیتی ہے۔ دو دلوں کے درمیان محبت کو مار دیتی ہے۔ انا پرستوں کے پاس سوائے انا کے باقی کچھ نہیں بچتا۔

پروردگار تک پہنچانے والا ہائی وے۔۔۔

ایک بار کسی کے گھر جانا ہوا۔ ہم سب بیٹھے باتیں کر رہے تھے کہ ان کا بڑا بیٹا گھر میں داخل ہوا اور بڑی لاپرواہی سے ہم سے سلام لئے بغیر ہی پاس سے گزر گیا۔ میں نے حیرت بھری نظروں سے اس کے گھر والوں کی طرف دیکھا تو وہ کہنے لگے۔ آپ لوگ مائنڈ نہ کیجئے گا۔ یہ کسی سے بات کرنا پسند نہیں کرتا۔

میں نے پوچھا کہ ''کیا یہ شروع سے ایسا ہے یا کسی بڑے حادثے کے بعد ایسا بن گیا ہے؟ انھوں نے جواب دیا۔ ''نہیں نہیں یہ پہلے بالکل ٹھیک تھا۔ مگر جب سے سی ایس ایس کرنے کے بعد سی ایس پی آفیسر بنا ہے۔ تب سے ایسا ہو گیا۔ ویسے بھی یہ پورے خاندان میں سب سے زیادہ پڑھ لکھ گیا ہے''۔

میں نے حیرت سے کہا کہ پتا نہیں لوگ پڑھا لکھا کسے کہتے ہیں؟ اسے کہیں کہ یہ بابا بلھے شاہ کو پڑھے۔ کیونکہ جس نے بلھے کا لکھا نہیں پڑھا وہ پڑھا ہی نہیں ہے۔

آپ سے یہ بات شیئر کرنے کا مطلب بس اتنا سا ہے کہ کچھ لوگ چار کتابیں کیا پڑھ لیں۔ ''چوڑے'' ہو جاتے ہیں۔ پڑھے لکھے جاہل بن جاتے ہیں۔

علم روشنی ہے۔ جس سے ہم نہ صرف خود کو بلکہ دوسروں کو بھی صحیح طور پر دیکھ یعنی سمجھ سکتے ہیں۔ ورنہ جہالت کے اندھیرے میں دوسروں کو دیکھنا تو دور اپنا آپ بھی صحیح طور پر نظر نہیں آتا۔ ایسا علم جو دوسروں سے دور کردے۔ اس سے دور ہی رہیں۔

ہم زندگی میں لیڈ کرنا نہیں فولو کرنا سیکھتے ہیں۔ آپ نے دیکھا ہوگا کہ جیسے کوئی نیا نیا امیر ہو تو وہ دیکھتا ہے کہ امیر لوگ کیسے بی ہیو (behave) کرتے ہیں۔ تو وہ سوچے سمجھے بغیر ویسے ہی کرنے لگتا ہے۔ بالکل ویسے ہی جاہل لوگ جب ''ڈگری ہولڈر'' بنتے ہیں تو وہ دیکھتے ہیں کہ ڈگری ہولڈرز یا بڑی بڑی جابز کرنے والے کیسے بی ہیو کرتے ہیں۔ تو وہ بھی بغیر سوچے سمجھے ویسے ہی زندگی گزارنے لگتے ہیں۔

کچھ لوگ ذرا سی کامیابی ملنے کے بعد چاہے وہ ڈگری کی صورت میں ہو یا بڑی نوکری کی صورت میں۔ عام لوگوں سے سلام لینا چھوڑ دیتے ہیں۔ ان سے دور ہو جاتے ہیں۔ مگر وہ یہ نہیں جانتے عام لوگ کتنے اہم ہوتے ہیں۔

میں نے زندگی میں بہت کچھ سیکھا ہے۔ جس میں ایک یہ بھی ہے کہ۔۔۔

پروردگا تک پہنچانے والا ہائی وے۔ عام لوگوں سے ہوکر گزرتا ہے۔

ڈائین آؤٹ ڈے۔۔۔

وہ ڈائین آؤٹ ڈے تھا اور ہم لاہور کے ایک مہنگے ریسٹورینٹ سے کھانا کھا چکے تو کچھ کھانا وافر ہوگیا۔ اتنا کہ ایک یا دو لوگوں کے لئے کافی ہو۔ (یہاں یہ بات یاد رہے کہ کھانا بچا نہیں تھا وافر ہوا تھا)۔

میں نے برتن اٹھاتے ویٹر سے وافر کھانے کی طرف اشارہ کرتے ہوئے کہا۔ ''اسے پیک کردو''۔ ویٹر نے طنزیہ نگاہوں اور لہجے میں کہا ''اس کو''۔ میں نے پُر اعتماد لہجے میں جواب دیا۔ ''جی۔ اس کو''۔

گھر والوں نے میری اس حرکت پر مجھے دیکھا تو میں نے دوسرے طرف دیکھتے ہوئے اپنا تقویت دینے والا فقرہ دہرایا۔ Who cares۔ یعنی کون پرواہ کرتا ہے۔

بل ادا کرنے کے بعد ویٹر نے پیک کھانے کا ڈبہ میز کے درمیان رکھ دیا۔ سب ایک دوسرے کی طرف دیکھنے لگے کہ اسے کون اٹھائے گا۔ میں نے ڈبہ اٹھاتے ہوئے کہا۔ ''میں کس لئے ہوں''۔

واپسی پر اللہ ہو چوک سے ذرا پہلے۔ ایک خاتون دری پر بیٹھی مانگ رہی تھی

اور پاس ہی اس کا چھوٹا سا بیٹا کھیل رہا تھا۔ میں نے اُس کے پاس گاڑی روکی اور ڈیش بورڈ پر پڑا کھانے کا ڈبہ ساتھ بیٹھی امی کو دے کر شیشہ نیچے کرتے ہوئے کہا۔ ''یہ اسے پکڑا دیں''۔

جیسے ہی امی نے کھانا پکڑانے کے لئے اپنا ہاتھ باہر نکالا تو اُس خاتون نے کھانا پکڑنے کے ساتھ ہی امی کا ہاتھ اپنے دونوں ہاتھوں سے پکڑ کر اس پر اپنی دونوں آنکھیں لگا کر چومتے ہوئے کہا۔ ''اللہ بھلا کرے۔ کافی دیر دے بھکے سی۔ نہ جیب وچ پیسا سی۔ نہ جسم وچ جان کہ کج کھان نو لے آندے''۔ (کافی دیر کے بھوکے تھے۔ جیب میں پیسے اور جسم میں جان نہیں تھی کہ کچھ کھانے کو لے آتے)۔

یہ کہتے ہی وہ جلدی سے پیکٹ کھول کر کھانا خود بھی کھانے لگی اور اپنے بچے کو بھی کھلانے لگی۔

میں نے مڑ کر سب کو دیکھا۔ (اب سب کو دیکھنے کی باری جو میری تھی) اور کہا۔ ''ہم ویٹر کی نظروں میں امیر نظر آنے کی کوشش میں اتنی بڑی نیکی سے محروم ہو جاتے۔ ہمیں ہمیشہ یاد رکھنا چاہئے کہ ہم اللہ کو جواب دہ ہیں۔ ویٹر یا لوگوں کو نہیں کیونکہ بے شمار بار لوگ ہمارے عمل کے ایک حصّہ کو دیکھ کر رائے قائم کر لیتے ہیں مگر اللہ ہمارے پورے عمل سے واقف ہوتا ہے۔ وہ ہمیں اسی کے مطابق سزا یا جزا دیتا ہے''۔

پچھلی سیٹ پر بیٹھی میری بہن نور نے شاباش کے طور پر اپنے دونوں ہاتھ بیٹ

کے اوپر سے میرے دونوں کندھوں پر رکھتے ہوئے کہا۔

Wearelucky,tohaveyou...nowjusttaketheright turn...Let's celebrate it with icecream.

نوٹ۔۔۔اس تحریر کے شائع ہونے پر کسی نے اعتراض کیا تھا کہ سر اس تحریر میں آپ نے اپنی تعریف کرنے کی کوشش کی ہے۔ میری تحریروں کا مقصد میسج دینا ہوتا ہے۔ نہ کہ اپنی تعریفیں کرنا۔ ساری تعریفیں پاک پروردگار کے لئے ہیں۔ اگر آپ کو میری کسی تحریر میں بھی میری تعریف ملے تو میں اللہ اور آپ سے تحریری معافی مانگتا ہوں۔ تا کہ سند رہے اور بروز قیامت کام آئے۔

تنقید کرنے کا طریقہ۔۔۔

ایک بار میری ایک تحریر شائع ہونے کے بعد ایک شخص نے اس پر تنقید کرنے کے لئے مجھ سے رابطہ کیا تو میں نے ان کا شکریہ ادا کرنے کے بعد پوچھا کہ آپ نے میری کوئی اور تحریر بھی پڑھی ہے یا صرف اسی کو پڑھا ہے؟ تو انھوں نے بڑے جوش سے جواب دیا۔ ''سر میں پچھلے کئی سالوں سے آپ کا ریگولر ریڈر ہوں۔ اور آپ کی ہر تحریر پڑھتا ہوں''۔

میں نے مزید پوچھا کہ کیا کبھی آپ کو میری کوئی تحریر اچھی بھی لگی ہے؟ تو انھوں نے جواب دیا۔ ''جی سر۔ کیوں نہیں۔ آپ کی کئی تحریروں نے مجھے اپنا دیوانہ بنا کر سوچنے کا ایک نیا اینگل دیا ہے۔ اسی لئے ہی تو میں آپ کی ہر تحریر پڑھتا ہوں''۔ میں نے محبت سے کہا کہ کبھی آپ نے مجھے تعریف کے لئے اپروچ نہیں کیا۔ میرے حصے کی ساری تعریف آپ نے کئی سالوں سے اپنے پاس سنبھالی ہوئی ہے اور تنقید بھیجنے میں دیر نہیں لگائی۔

آپ کو یہ بات بتانے کا میرا مقصد صرف یہ ہے کہ یہ ہمارا رویہ بن چکا ہے کہ ہم کسی کا کام پسند آنے پر خاموشی کے خول میں رہنا اور برا لگنے پر فوراً تنقید کرنا پسند کرتے ہیں۔ پتا نہیں کیوں میرا دل چاہتا ہے کہ کم از کم میرے پڑھنے والے ایسے نہ رہیں۔

میرے خیال میں تنقید کا سب سے خوبصورت طریقہ یہ ہے کہ اگر آپ کو کسی کا

کام پسند نہ آئے تو اس سے بہتر کام کر کے دکھائیں۔ آپ کا کئے ہوئے کام کو مزید اچھے
ے کرنا کسی تنقید سے کم نہیں ہوگا۔

مثال کے طور پر اگر آپ کو کسی کی تحریر اچھی نہ لگے تو اس سے اچھی تحریر لکھیں۔ اگر آپ کو کوئی کتاب پسند نہ آئے تو اس سے اچھی کتاب لکھیں۔ اسی طرح اگر کوئی پینٹنگ پسند نہ آئے تو اس سے اچھی پینٹنگ بنا کر پیش کریں۔

ہمیں کوئی چیز تیار کرنا۔۔۔ پکا کر پیش کرنا مشکل اور کھاتے ہوئے یہ کہہ دینا کہ اس میں نمک تھوڑا زیادہ ہے۔ ذرا زیادہ آسان لگتا ہے۔

یادوں کے مزار پر حاضری۔۔۔

ایک بار میں نے آپا جی (بانو قدسیہ) سے پوچھا۔ ''میں آپ کو کیسا لگتا ہوں؟''۔ کہنے لگیں۔ ''بہت خاص''۔ مجھے بہت خوشی ہوئی۔ میں نے اپنی خوشی کو بڑھانے کے لئے وضاحت طلب نظروں سے آپ کی طرف دیکھا تو آپ وضاحت کرتے ہوئے کہنے لگیں۔ ''جو شخص بھی خان صاحب (اشفاق احمد) کو پسند کرتا ہے۔ وہ میرے لئے بہت خاص ہوتا ہے''۔

میں نے برا مناتے ہوئے کہا۔ ''یہ کیا بات ہوئی۔ کیا آپ کو میرے اندر اور کوئی خوبی نظر نہیں آئی؟''۔ کہنے لگیں۔ ''میں آپ سے معافی چاہتی ہوں پر میرے نزدیک یہ خوبی اتنی بڑی ہے کہ کسی کے اندر اس خوبی کو دیکھنے کے بعد اُس کی باقی سب خوبیاں میرے لئے سیکنڈری ہو جاتی ہیں''۔

(آج یادوں کے مزار پر حاضری دیتے ہوئے۔ سینے کے صندوق میں سنبھالی اک یاد باہر بھاگ آئی)۔

قیمتی قالین۔۔۔

سیکنڈ ائیر کی بات ہے۔ میں اپنے ایک کلاس فیلو جسے اردو سے عشق تھا کو صاحب (اشفاق احمد) سے ملانے ان کے گھر ماڈل ٹاؤن لے گیا۔

اس دن گورنمنٹ کالج یونیورسٹی اور این۔ سی۔ اے کے سٹوڈینٹس خصوصی طور پر آپ سے ملنے آئے ہوئے تھے۔ جس کی وجہ سے وہاں رش کچھ زیادہ ہی تھا۔ میرا خیال تھا کہ ہم وقت سے پہلے پہنچ جائیں گے اور پہلے آئیں اور پہلے پائیں کی بنیاد پر بیٹھنے کے لئے آرام سے جگہ مل جائے گی۔ مگر لوگ تو وقت اور ہمارے پہنچنے سے پہلے ہی پہنچے ہوئے تھا۔ ڈرائنگ روم بھرا ہوا تھا۔ لوگ صوفوں کے بازوؤں تک پر بیٹھے تھے اور جو بچ گئے تھے وہ کھڑے تھے۔

ہم ڈرائنگ روم میں داخل ہوئے تو میں وہاں کے حالات دیکھ کر بلا جھجک قالین پر بیٹھ گیا۔ مجھے قالین پر بیٹھتا دیکھ کر باقی لوگ جو کھڑے تھے وہ بھی آرام سے قالین پر ہی بیٹھ گئے۔ سوائے میرے کلاس فیلو کے کیونکہ اسے بیٹھنے کے لئے جگہ کا نہ ملنا بہت ہی برا لگا تھا اور قالین پر بیٹھنا اس کی شان کے خلاف تھا۔ خیر میرے کہنے پر وہ قالین پر بیٹھ تو گیا مگر اس نے سارا وقت منہ بنائے رکھا اور کوئی بات نہیں کی۔

واپسی پر وہ مجھ سے کہنے لگا کہ "کل کلاس میں کسی کو نہ بتانا کہ ہم اشفاق صاحب کے گھر قالین پر بیٹھے تھے۔ ورنہ بڑی بے عزتی ہو گی"۔ میں نے اسے کہا کہ یار ایسے نہ کہو۔ کیونکہ کچھ قالین قیمتی ہوتے ہیں اور ان پر صرف قسمت والوں کو ہی جگہ ملتی ہے۔ ان پر بیٹھنا باعثِ فخر ہوتا ہے۔ یہ چھپانے والی نہیں بلکہ سب کو بتانے والی بات ہے۔

یہ سن کر اس نے کہا۔ "اچھا پھر تم میرا کسی کو نہ بتانا۔ اپنا بیشک بتا دینا کہ تم قیمتی قالین پر بیٹھے تھے"۔

مجھے کون پڑھے گا؟۔۔۔

شام کا وقت تھا اور پرندے درختوں پر شام کا شور مچا رہے تھے۔ فرنٹ لان کے ساتھ قد آور شیشوں والی بڑی سی کھڑکی والے ڈرائینگ روم میں، میں اور صاحب (اشفاق احمد) چائے پی رہے تھے۔

آپ نے میرے لئے باداموں والا کیک کاٹتے ہوئے مجھ سے پوچھا کہ تم لکھتے کیوں نہیں ہو؟ (پہلے بھی آپ یہ سوال مجھ سے کئی بار کر چکے تھے مگر میں ہر بار چپ کر جاتا تھا۔) اس دن خصوصی انفرادی ملاقات کا تحفہ ملنے کی خوشی میں، میں نے اپنے اندر کا خوف آپ کے سامنے رکھ دیا کہ " لکھے سے لائبریریاں بھری پڑی ہیں۔ اتنے بڑے بڑے لکھنے والے ہیں۔ مجھے بھلا کون پڑھے گا؟

آپ کا سفید چہرہ سرخ ہو گیا۔ اپنا غصہ کنٹرول کرتے ہوئے کہنے لگے۔ مجھے ان سب لوگوں پر حیرت ہوتی ہیں جو اپنی عدالت خود لگا کر کام کرنے سے پہلے ہی خود ہی اپنے ٹھان کر فیصلہ سنا دیتے ہیں کہ اس کام کو کوئی قبول نہیں کرے گا۔ آپ کون ہوتے ہیں اپنے کام پر اپنا فیصلہ سنانے والے۔ کام کریں اور سب کے سامنے رکھ دیں۔ کام کی قسمت میں کامیابی ہوئی تو مل جائے گی۔ جس نے پڑھنا ہو گا کسی سے پوچھے بغیر ہی پڑھ لے گا۔ آپ کا کام لکھنا ہے وہ آپ کریں۔ آپ کا کام پسند کرنا یا نہ کرنا دوسروں کا کام ہے۔ وہ انھیں

کرنے دیں۔ ویسے بھی تمہیں تو ضرور لکھنا چاہیے۔ میں لاکھوں لوگوں کو تمہارا لکھا پڑھتا ہوا دیکھ رہا ہوں"۔

جتنے بھی لوگ مجھ سے اور میرے لکھے سے محبت کرتے ہیں۔ آج میں انھیں لکھ کر (تا کہ سند رہے اور بوقتِ ضرورت کام آئے) بس اتنا بتانا چاہتا ہوں کہ مجھے اس بات پر فخر ہے کہ میں اشفاق احمد (صاحب) کے گھر کے قالین پر ایک بار نہیں بلکہ کئی بار بیٹھا ہوا ہوں۔

پاکستان کے لئے دُعا۔۔۔

زندگی ہمیشہ دو حالتوں میں گزرتی ہے۔ مرضی سے یا مجبوری سے۔ اللہ کا کرم ہے۔ میں خوش ہوں کہ میں اپنی زندگی اپنی مرضی سے گزار رہا ہوں۔

کسی نے ایک بار پوچھا تھا کہ آپ پاکستان سے باہر رہتے ہیں۔ کبھی پاکستان سے باہر جاتے ہوئے اداس ہوئے ہیں تو میں نے جواب دیا۔ رتی بھر بھی اداس نہیں ہوتا۔ اداس کس بات پر ہونا ہے۔ پاکستان میں رہنا ہو یا پاکستان سے باہر۔ یہ میرا ایسا ذاتی فیصلہ ہے۔ جو مجھے ہمیشہ خوشی دیتا ہے۔ میں پاکستان آؤں یا جاؤں۔ میں خوش ہوتا ہے۔ بلکہ ائیر پورٹ وہ اہم جگہ ہے۔ جہاں میں آنے کے لئے بیٹھا ہوں یا جانے کے لئے خوشی سے بھرا بیٹھا ہوتا ہوں۔ ویسے بھی میں نے کبھی نہیں سوچا کہ میں پاکستان سے باہر رہتا ہوں۔ کیونکہ جب میں پاکستان میں ہوتا ہوں تو میں پاکستان کے اندر رہتا ہوں مگر جب میں پاکستان سے باہر جاتا تو "پاکستان میرے اندر رہتا ہے"۔

یہاں آج صبح فلائیٹ ٹائم سے پہنچ گئی تھی مگر ائیر پورٹ پر پارکنگ نہ ہونے کی وجہ سے جہاز کو کئی گھنٹے ہوا میں گھوم کر انتظار کرنا پڑا۔

میں ان گھنٹوں میں مسلسل دعائیں مانگتا رہا کہ اللہ کرے۔ میرا پاکستان بھی اتنی ترقی کرے کہ میرے پاکستان پر بھی یہ وقت آئے کہ دنیا بھر کے جہاز گھنٹوں ہوا میں گھومتے رہیں اور انھیں ائیر پورٹ پر پارکنگ نہ ملے۔

مختصر مگر موثر۔۔۔

- تنہا ہو جانے کی خوف سے ساری زندگی کسی بے کار بندے سے نہ بندھے رہیں۔
- اگر کوئی آپ کے ساتھ ایسا کرے جیسا اسے نہیں کرنا چاہیے تو آپ اپنے دل کو اس وجہ سے دوسروں کے لئے گندا کبھی نہ کریں۔
- زندگی میں اگر کوئی وقت ایسا بھی آجائے جب آپ کو لگے کہ دنیا میں مخلص لوگوں کے لئے کوئی جگہ نہیں ہے تو کبھی بھی اس احساس کو خود پر حاوی نہ ہونے دیں ورنہ یہ آپ کا سارا خلوص کھا جائے گا۔
- عجب ہے کہ آپ ایک ہی کام بار بار کر کے مختلف نتائج کی توقع کرتے ہیں۔ کچھ نیا چاہیے تو کچھ نیا کرنا ہوگا۔
- جیسا سلوک آپ اپنے ساتھ کرتے ہیں۔ اگر وہی سلوک آپ کسی اور کے ساتھ کریں تو کوئی آپ کے ساتھ نہ رہے۔ اپنا خیال رکھیں۔
- اگر آپ اپنی غلطیوں کو آدھا کرنا چاہتے ہیں تو کوئی اچھا سا استاد ڈھونڈ لیں۔
- سفر سے پہلے منزل کا تعین نہ کرنا ہمیں بیشار الجھنوں کا شکار کرتا ہے۔
- نئے مگر اچھے لوگوں سے ملیں۔ ان سے بات کرنے سے آپ کے خیالات میں نیا پن آئے گا۔
- زندگی میں کبھی زخم کو، زندگی سے بڑا نہ کریں۔ اتنا بڑا کہ آپ کی ساری زندگی ہی کھا جائے۔

سوال جواب کا سلسلہ

سوال۔۔۔ کسی نے پوچھا ہے کہ سر۔۔۔ ساری دنیا محبت کرنے والوں کے خلاف ہو جاتی ہے۔ دو دلوں کے درمیان دیوار بن جاتی ہے۔ کیا وجہ ہے کہ آپ ان کا ساتھ دیتے ہیں؟

جواب۔۔۔

حضرت جابر رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ

ایک شخص نبی کریم (صلی اللہ علیہ وسلم) کی خدمت میں حاضر ہوا اور عرض کیا اے اللہ کے رسول (صلی اللہ علیہ وسلم)۔ ہمارے پاس ایک یتیم لڑکی رہتی ہے۔ جس سے نکاح کا پیغام ایک امیر اور ایک غریب نے دیا ہے۔ لڑکی غریب کو پسند کرتی ہے اور ہم امیر کو۔

آپ (صلی اللہ علیہ وسلم) نے ارشاد فرمایا۔۔۔

''دو محبت کرنے والوں کی شادی کروانے سے بہتر اور کیا بات ہو سکتی ہے''۔۔۔

کچھ علماء نے۔۔۔ اس حدیث مبارک کا ترجمہ یوں بھی کیا ہے۔۔۔

''دو شخص کے درمیان محبت کے لیے نکاح جیسی کوئی چیز نہیں دیکھی گئی''

(حوالہ۔۔۔ ابن ماجہ 1847)

سوال۔۔۔کسی نے پوچھا ہے کہ سر۔۔۔اللہ میری ذمہ داریاں تو بڑھا رہا ہے مگر رزق نہیں۔کیا کروں؟

جواب۔۔۔رزق شکایت کرنے سے نہیں۔شکر ادا کرنے سے بڑھتا ہے۔ زیادہ سے زیادہ شکر ادا کریں۔

''اگر تم شکر گزاری کرو گے تو اور زیادہ دوں گا۔'' (حوالہ قرآن مجید۔۔۔سورۃ ابراہیم 7)۔

سوال۔۔۔کسی نے پوچھا ہے کہ سر۔۔۔قبولیت کا وقت کون سا ہوتا ہے؟

جواب۔۔۔ویسے تو ہر وقت دعائیں مانگتے رہنا چاہیے۔قبول کرنے والا جب چاہے۔جہاں چاہے۔قبول کرلے مگر میرے خیال میں۔درد کے بعد ہر وقت قبولیت کا وقت ہوتا ہے۔آہیں سیدھا آسمان کا رخ کرتی ہیں۔

سوال۔۔۔کسی نے پوچھا ہے کہ سر۔۔۔کیا دنیا میں ابھی بھی محبت ہے؟

جواب۔۔۔آپ کی دنیا کا تو پتا نہیں پر میری دنیا میں تو ہے۔

کبھی کبھی ہم بہت biased ہو جاتے ہیں۔ہمیں لگتا ہے کہ جو ہمارے پاس نہیں ہے۔وہ پوری دنیا میں ہی موجود نہیں ہے۔حالانکہ ایسا نہیں ہوتا۔

ویسے بھی مجھے لگتا ہے کہ جس دن اس دنیا سے محبت اٹھالی گئی۔سورج سوا نیزے پر آجائے گا۔وہی دن قیامت کہلائے گا۔

سوال۔۔۔ایک لڑکے نے پوچھا ہے سر۔۔۔''وہ کہتی ہے کہ میں نے اُسے دھوکہ دیا ہے۔ہمارے خاندان میں خاندان سے باہر شادی نہیں کرتے۔اس میں میرا کیا

قصور ہے۔میں چاہ کر بھی اُس سے شادی نہیں کرسکتا۔بے قصور ہونے کے باوجود مجھے ساری رات نیند کیوں نہیں آتی؟''

جواب۔۔۔حیرت ہے آپ کے خاندان میں خاندان سے باہر محبت کرسکتے ہیں شادی نہیں۔

ایسے نہ کہیں کہ آپ کا کوئی قصور نہیں۔ایسے حالات میں جہاں اندازہ ہو کہ خاندان سے باہر شادی ممکن نہیں ہے۔تو وہاں جذبات اپنے پاس ہی رکھتے ہیں۔کسی کو خواب نہیں دکھاتے۔

یاد رکھیں یہ دنیا ''قدرت کے قانون'' سے چلتی ہے۔آپ کے کہنے اور چاہنے سے نہیں۔اسی لئے آپ ڈسٹرب ہیں۔

سوال۔۔۔کسی نے پوچھا ہے کہ سر۔۔۔وہ تو کہتا تھا کہ۔۔۔سوچو تو کیا لمحہ ۔۔۔میں۔۔۔تم اور خانہ کعبہ؟

جواب۔۔۔کچھ لوگ کسی کو محبت کے نام پر دھوکہ دیتے ہوئے حیران کن حد تک نیچے گر جاتے ہیں کہ مذہب یا مقدس مقامات کو بھی اپنے مقاصد کے لئے استعمال کرنے سے نہیں گھبراتے۔آپ خود ہی سوچیں جو شخص آپ کو اپنے گھر نہیں لے کر جاسکا وہ خانہ کعبہ کیسے لے کر جائے گا؟

سوال۔۔۔کسی نے پوچھا ہے کہ سر۔۔۔زندگی ختم کرنے کا خیال آتا ہے۔کیا کروں؟

جواب۔۔۔یاد رکھنے کی بات یہ ہے کہ۔۔۔

زندگی میں تعلق ہوتا ہے۔ تعلق میں زندگی نہیں ہوتی۔ کچھ لوگ غلطی سے تعلق کو زندگی سمجھ بیٹھتے ہیں۔ تعلق ٹوٹنے پر خود بھی ٹوٹ جاتے ہیں۔

اسی طرح۔۔۔

زندگی میں حادثہ ہوتا ہے۔ حادثے میں زندگی نہیں ہوتی۔

زندگی میں محبت ہوتی ہے۔ محبت میں زندگی نہیں ہوتی۔

زندگی میں درد ہوتا ہے۔ درد میں زندگی نہیں ہوتی۔

کچھ بھی ختم ہونے سے۔ زندگی ختم نہیں ہوتی۔ زندگی ختم کرنے کے خیال کو ختم کر کے آگے بڑھیں۔

سوال۔۔۔ کسی نے پوچھا ہے کہ سر۔۔۔ حرام کی زندگی اور حرام کی موت میں سے آپ کسے ترجیح دیں گے اور کیوں؟

جواب۔۔۔ میں ہمیشہ زندگی کو موت پر ترجیح دیتا ہوں۔ کیونکہ زندگی چاہے دکھ۔۔۔ درد۔۔۔ حرام۔۔۔ یا گناہ سے۔۔۔ بھری کیوں نہ ہو۔ تبدیلی اور توبہ کا تحفہ بھی مل سکتا ہے۔ (بے شک۔۔۔ اللہ بہت مہربان اور رحم والا ہے)۔ زندگی اُمید ہے۔ موت نااُمیدی ہے۔ انسان کو کبھی نااُمید نہیں ہونا چاہیے۔

جہاں اسلام مکمل کر خودکشی کے خلاف ہے۔ وہیں میں نے تمام مذاہب میں دیکھا ہے کہ کسی ایک میں بھی خودکشی کی اجازت نہیں ہے۔

کبھی کبھی برائی نیکی کی پیکنگ میں پیش کی جاتی ہے۔ اس لئے اگر کبھی یہ روشنی مل جائے کہ میں حرام کی زندگی گزار رہا/رہی ہوں تو حرام سے حلال کی طرف۔۔۔ گناہ سے نیکی کی طرف۔۔۔ سفر کریں۔ تاکہ زندگی سے موت کی طرف۔

سوال۔۔۔ کسی نے پوچھا ہے کہ سر۔۔۔ میرے گھر والے میرے لئے رشتہ دیکھ رہے ہیں مگر کوئی مناسب رشتہ نہ ملنے کی وجہ سے ابھی تک میری شادی نہیں ہوئی۔ میں اپنے گھر والوں کے ساتھ ہوں کیونکہ میں بھی یہی چاہتی ہوں کہ کوئی مناسب رشتہ ملے تو تب ہی شادی ہو مگر جب کوئی مجھ سے پوچھتا ہے کہ "تمہاری ابھی تک شادی نہیں ہوئی" تو مجھے یہ سن کر بہت برا لگتا ہے۔ لوگ مجھے احساس دلاتے ہیں کہ میں "اوور ایج" ہو رہی ہوں۔ (یعنی میری عمر زیادہ ہو رہی ہے)۔ اب تک میری شادی ہو جانی چاہیے۔ اب آپ ہی بتائیں میں کیا کروں؟ میں خود تو کسی سے شادی نہیں کر سکتی۔ لوگوں کی باتوں سے تنگ آ کر کوئی "ایسا ویسا" رشتہ بھی قبول نہیں کیا جا سکتا؟ بہت پریشان ہوں۔ لوگوں کے سوالات تیر کی طرح میرے سینے پر لگتے ہیں۔ شادی کے بارے میں کیا سوچا ہے؟ ابھی تک شادی کیوں نہیں ہوئی؟ شادی کرنی بھی ہے یا نہیں؟ تمہارے گھر والوں کو گھر میں جوان بیٹی نظر نہیں آتی؟ رشتے آنے بند ہو جائیں گے؟ لوگ کم عمر لڑکیوں سے شادی کرتے ہیں۔ تمہارا کیا بنے گا؟

جواب۔۔۔ معاشرے میں شادی کی ایک عمر طے ہے۔ اس عمر کے قریب ہونے پر سخت سوالات آنے شروع ہو جاتے ہیں۔ اور اگر خدانخواستہ وہ عمر کی حد پار ہو جائے تو لوگ ناک میں دم کر کے ایک سوشل پریشر بلڈ کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ جسے میں سمجھتا ہوں کہ اتنا پرسنل نہیں لینا چاہیے۔ کیونکہ لوگوں کو عمل کا علم نہیں ہوتا۔ وہ صرف رزلٹ دیکھ رہے ہوتے ہیں۔ یعنی کہ رشتے دیکھنے کا عمل جاری ہے مگر ابھی تک کوئی مناسب رشتہ نہ ملنے کی وجہ سے شادی نہیں ہوئی کی بجائے۔ وہ صرف عمر اور شادی کو دیکھ رہے ہوتے ہیں۔ آپ کے درمیان والے عمل کو نہیں۔

میں نے نوٹ کیا ہے کہ بعض دفعہ لوگوں کو سوال کرتے ہوئے۔ یہ پتا نہیں چلتا کہ وہ پوچھنے والے کے sensitive area میں داخل ہو کر پہلے سے پریشان کو مزید پریشان کر رہے ہیں۔ اس لئے ان کی اس لاعلمی پر انھیں معاف کر دینا چاہیے۔ اور اگر آپ کو لگتا ہے کہ رشتہ دار، ہمسائے یا دوست جان بوجھ کر سوال کر رہے ہیں تو بالکل برا نہ منائے کبھی غصے اور بدتمیزی سے جواب نہ دیں۔ کیونکہ ایسا کرنے سے آپ ان کی خواہش جو آپ کو چڑانے یا پریشان کرنے کی ہے۔ کو پورا کر کے انھیں خوش کریں گے۔ اپنے ویک پوائنٹس لوگوں کو پتا نہ لگنے دیں۔ ورنہ وہ آپ کو مزید چڑائیں گے۔ پریشان کریں گے۔

ہمیشہ بہت پر اعتمادی سے مسکرا کر سچا جواب دیں کہ رشتے تو آ رہے ہیں مگر ابھی تک کوئی مناسب رشتہ نہیں ملا۔ جس سے شادی کی جا سکے۔ آپ دعا کریں کیونکہ ہم تو صرف کوشش اور دعا کر سکتے ہیں۔ جو کہ ہم کر رہے ہیں۔ باقی کام اللہ کا ہے۔

سوال۔۔۔ کسی نے پوچھا ہے کہ سر۔۔۔ میری تعلیم ایم فل ہے۔ مگر میرے گھر والے میری شادی ایک پیسے والے مگر ایف۔ اے پاس لڑکے سے کرنا چاہتے ہیں۔ کیونکہ میرے گھر والوں کے نزدیک پیسہ اہم ہے مگر میرے لئے تعلیم اہم ہے اس لئے میں یہ شادی نہیں کرنا چاہتی۔ کیونکہ میں کسی کم پڑھے لکھے کے ساتھ زندگی نہیں گزار سکتی۔ مگر میرے گھر والے نہیں مان رہے کیا کروں؟

مسائل۔۔۔ میری عمر ستائیس سال ہو گئی ہے۔ والدہ بھی حیات نہیں ہیں۔ جس کی وجہ سے رشتے دیکھنے میں دشواری ہوتی ہے۔ گھر والے کہتے ہیں کہ اگر یہ رشتہ نہ کیا تو پتا نہیں دوبارہ اچھا رشتہ کب ملتا ہے۔

جواب۔۔۔ صرف عمر زیادہ ہونے یا "پتا نہیں اچھا رشتہ ملتا ہے کہ نہیں" کے

خوف کی وجہ سے شادی نہیں کرنی چاہیے کیونکہ آپ اپنے ساتھ ساتھ کسی اور کی زندگی بھی خراب کرتے ہیں۔ جلد بازی سے دیر کر دینا بہتر ہے۔ اگر آپ کی ترجیح تعلیم ہے تو مزید انتظار کر لیں۔ (لڑکا گریجویٹ ہو تو ٹھیک ہے)۔

گھر والوں کو محبت سے منانے کی کوشش کریں اور انھیں بہترین الفاظ میں بتائیں کہ آپ کس قسم کے لڑکے سے شادی کرنا چاہتی ہیں۔

ہمارے معاشرے میں عام طور پر گھر میں رشتوں کے موضوع پر کھل کر بات نہیں ہوتی۔ والدین کچھ اور ڈھونڈ رہے ہوتے ہیں۔ بچوں کے خیالات کچھ اور ہوتے ہیں۔ اس کا حل یہ ہے کہ اگر والدین اس موضوع پر بات میں پہل نہ کریں تو بچے خود باتوں میں بات شروع کریں۔ جب گھر میں کھل کر بات کرنے سننے کا ماحول بن جائے تو کھل کر بات کریں۔ اپنی ترجیحات اپنے والدین، بہن، بھائیوں سے شیئر کریں کہ آپ کس قسم کا ہمسفر چاہتے ہیں۔

سوال۔۔۔ کسی نے پوچھا ہے کہ سر۔۔۔ وہ میری قدر نہیں کرتا؟

جواب۔۔۔ کچھ سوال ایسے ہوتے ہیں جن کا جواب دینے کے لئے مزید سوالات کرنے پڑتے ہیں۔ تا کہ معلوم پڑ سکے کہ اصل مسئلہ کیا ہے۔ آپ کے اس سوال کے بعد جو کچھ غور طلب سوالات میرے ذہن میں آتے ہیں۔ اور وہ یہ ہیں کہ وہ پہلے دن سے بے قدرا تھا یا بعد میں بے قدرا بن گیا؟ آپ دونوں کے درمیان ایسا کیا ہوا کہ وہ بے قدری کرنے لگ گیا؟ کیا باقی لوگ بھی آپ کی بے قدری کرتے ہیں یا صرف یہی ایک شخص ہے جو آپ کی قدر نہیں کرتا ہے؟ (اگر سب لوگ ہی آپ کی بے قدری کرتے ہیں تو کبھی خود کو بہتر بنانے کی کوشش کی ہے؟) (اور اگر صرف یہ ایک شخص ہی ہے۔ جو آپ کی

بے قدری کرتا ہے تو خود کو کسی ایک شخص کی نظر سے کیوں دیکھ رہے ہیں؟) کبھی آپ نے سوچا ہے کہ وہ بے قدری کیوں کرتا ہے؟ آپ میں کیا کمی ہے؟ اس کمی کو کیسے دور کیا جا سکتا ہے؟ خود کو قابل کیسے بنایا جا سکتا ہے کہ وہ قبول کر لے؟

کبھی کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ ہم بالکل ٹھیک ہوتے ہیں مگر اُس کی زندگی میں پہلے سے کوئی موجود ہوتا ہے۔ (جسے وہ باہر پھینک کر آپ کے ساتھ تعلق تو نہیں بنا سکتا تا) اور کبھی کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ کوئی اُس کی زندگی میں ہمارے پہنچنے سے پہلے ہی ڈنک مار گیا ہوتا ہے۔ اور اُس نے اُس کا علاج نہیں کروایا ہوتا۔ زہر سارے جسم میں موجود ہوتا ہے۔ جس کی سزا وہ لاشعوری طور پر آپ کو دے رہا ہوتا ہے۔

اگر کوئی بے قدری کرے تو بہت برا لگتا ہے تو کیا کبھی آپ نے اس (situation) سے نکلنے کی کوشش کی ہے؟ جو قدر نہیں کرتا۔ آپ اس سے قدر کیوں کروانا چاہتی ہیں؟ آپ کب سے اپنی بے قدری کروا رہی ہیں؟ کہیں آپ کو بے قدری کروانے کی عادت تو نہیں پڑ گئی؟

سوال۔۔۔کسی نے پوچھا ہے کہ سر۔۔۔آپ لوگوں کو کسی بے قدرے سے جو اذیت دے رہا ہو۔ محبت کا جواب محبت سے نہ دے رہا ہو۔ جو ہمارے حق میں بہتر نہ ہو کو چھوڑنے اور آگے بڑھنے کا حل بتانے کی بجائے۔ یہ حل کیوں نہیں بتاتے کہ وہ اللہ سے دعائیں مانگے کہ یا اللہ جسے میں چاہتا / چاہتی ہوں۔ اگر وہ میرے حق میں بہتر نہیں بھی ہے تو اُسے میرے حق میں بہتر بنا کر مجھے دے دے۔ تو ہر چیز پر قادر ہے۔ کچھ بھی کر سکتا ہے۔

جواب۔۔۔جی اس میں کوئی شک نہیں کہ اللہ ہر چیز پر قادر ہے۔ وہ جو چاہے کر

سکتا ہے مگر یا نے سمجھاتے ہیں کہ دعا اور ضد میں بہت فرق ہوتا ہے۔ وہ دعا قبول کرتا ہے۔ ضد نہیں۔ ہمیں اس سے محبت مانگنی چاہیے۔ تاکہ اس سے "ظالم محبوب" کے ملنے کی ضد نہیں لگا لیں۔

یہ بالکل ایسے ہی ہے کہ کوئی شخص ساری دنیا کے مالٹوں کے درخت چھوڑ کر کسی ایک مخصوص آم کے درخت کے نیچے کھڑا ہو کر دعائیں مانگنا شروع کر دے کہ اے اللہ مجھے مالٹے ہی چاہیے اور وہ بھی اسی درخت سے۔ تو ہر چیز پر قادر ہے۔ کچھ بھی کر سکتا ہے میرے لئے۔ اس آم کے درخت سے مالٹے پیدا کر کے مجھے دے دے۔

سوال۔۔۔کسی نے پوچھا ہے کہ سر۔۔۔کچھ ماہ پہلے میں نے اپنی مرضی سے خلع (طلاق) لی تھی مگر اب مجھے ایسا لگتا ہے کہ مجھ سے غلط فیصلہ ہو گیا۔ جس کی وجہ سے شدید پریشانی کا شکار ہوں۔ میں اس پریشانی سے نکلنا تو چاہتی ہوں مگر نکل نہیں پا رہی۔ کیا کروں؟

جواب۔۔۔زندگی میں کچھ فیصلے ایسے ہوتے ہیں۔ جنھیں (revert) نہیں کیا جا سکتا۔ جیسا کہ طلاق یا خلع کا فیصلہ۔ یا ان فیصلوں کو (revert) کرنا مشکل ہوتا ہے۔ جیسا کسی کو چھوڑ دینے کا فیصلہ۔ (اور میرے خیال میں اگر اختیار میں ہو تو تب بھی۔ ان فیصلے کو (revert) کرنا بھی نہیں چاہیے)۔ ان فیصلوں پر پریشان ہونے اور پچھتانے کی بجائے آگے بڑھنا چاہیے۔ کیونکہ اکثر یہ فیصلے مشکل تو ہوتے ہیں غلط نہیں۔ کوئی خوشی سے کسی کو چھوڑنے کا فیصلہ نہیں کرتا۔ کچھ ایسا ضرور ہوتا ہے۔ جس کی وجہ سے ہم نے یہ فیصلہ لیا ہوتا ہے۔

ہمیشہ یاد رکھیں کہ کسی کو چھوڑ دینے یا اُس سے دور ہونے کے بعد ہمارا ذہن

ہمارے ساتھ ایک عجیب کھیل کھیلتا ہے کہ جسے چھوڑا جائے اُس کی تمام برائیاں اور اس سے جڑی تمام بری یادوں کو پیچھے پھینک کر اُس کی تمام خوبیوں اور اس سے جڑی ساری خوبصورت یادوں کو ہمارے سامنے لا کر رکھ دیتا ہے۔ جنھیں سوچ کر ہمیں لگتا ہے کہ ہم سے کچھ غلط فیصلہ ہو گیا اور ہم پریشان ہونے لگتے ہیں۔۔۔ پچھتانے لگتے ہیں۔

اس کا ایک حل یہ ہے کہ ذہن میں سوچنے کی بجائے۔ پیپر پر سوچیں۔ سوچیں کہ آپ نے طلاق یا اُسے چھوڑنے کا فیصلہ کیوں کیا تھا؟ اُس کی ساری برائیوں اور اُس سے جڑی تمام بری یادوں کو لکھ کر بار بار پڑھیں۔ (یا جب بھی پریشان ہوں۔۔۔ یا پچھتائیں۔۔ اُس وقت پڑھیں)۔

دنیا بھر کے ماہرین کہتے ہیں کہ انسان بڑے سے بڑے دکھ سے چھ ماہ کے اندر اندر باہر نکل آتا ہے اور اگر وہ چھ ماہ کے بعد بھی باہر نہیں نکلتا تو اس کا مطلب یہ ہے کہ اُسے بیرونی مدد کی ضرورت ہے۔ اُسے کسی ماہر سے مدد لینی چاہیے۔

سوال۔۔۔ کسی نے پوچھا ہے کہ سر۔۔۔ دوست کون ہوتا ہے؟

جواب۔۔۔ دوست وہ ہوتا ہے جو آپ کو دوائی لے کر دے۔ جو ڈاکٹر کا ایڈریس بتانے کی بجائے۔ آپ کو خود ڈاکٹر کے پاس لے کر جائے۔ ورنہ دوستی کے دعوے دار تو ہزاروں ہوتے ہیں۔

سوال۔۔۔ کسی نے پوچھا ہے کہ سر۔۔۔ مجھے محبت ہو گئی ہے اور میں مر رہا ہوں۔ میری مدد کریں؟۔

جواب: محبت تو مرے ہوؤں کو زندہ کر دیتی ہے۔ جو زندہ کو۔۔۔ مارے وہ محبت

نہیں "مرض" ہے۔ محبت کا معائنہ (Love Analysis) کروائیں۔

سوال۔۔۔کسی نے پوچھا ہے کہ سر۔۔۔کیا آپ پریشان نہیں ہوتے؟

جواب۔۔۔میں نے زندگی میں self effort سے بہت کچھ سیکھا ہے۔ جو سکولوں۔۔۔کالجوں اور یونیورسٹیوں میں نہیں سکھایا جاتا۔ جن میں ایک "پریشان نہ ہونا بھی ہے"۔

پریشان ہونا کسی بھی مسئلہ کا حل نہیں ہے۔ حل تلاش کرنے سے ملتا ہے۔ پریشان ہونے سے نہیں۔ اگر پریشان ہونے سے حل یا سکون ملتا تو سب سے پہلے میں (Anxiety Invitation) بناتا اور سب جاننے والوں۔۔۔دوستوں۔۔۔عزیزوں۔۔۔حتیٰ کہ اخبار میں پریشانی کا اشتہار دیتا کہ آج شام مل کر پریشان ہوتے ہیں کہ رات تک مسئلہ حل ہو جائے۔ چلیں حل نہ بھی ہو۔ کم سے کم سکون ہی مل جائے۔ پر آپ کو پتا ہے کہ ایسا نہیں ہے۔

ایک بار ایک دوست سے کھانے کی دعوت پر ملاقات ہوئی تو وہ بہت پریشان تھا۔ اور پریشانی کی وجہ سے چپ چپ سا۔۔۔بجھا بجھا سا بھی۔ مجھے یہ بات تھوڑی irritate کی تو میں نے اندر ہی اندر برا منانے کی بجائے پیار سے پوچھا۔ "کیا ہوا ہے؟" اس نے جواب دیا۔ "میں پریشان ہوں"۔ میں نے کہا۔ "کیوں کھانے کا مزا خراب کر رہے ہو۔ مزے سے کھانا کھاؤ۔ بعد میں دونوں بھائی مل کر۔۔۔رَج کے پریشان ہوں گے"۔

وہ مان گیا۔ ہم نے مزے سے کھانا کھایا۔ کھانا کھانے کے بہت دیر بعد مجھے یاد آیا۔ ہم نے تو پریشان ہونا تھا۔ میں نے اُس سے پوچھا۔ "او ہو ہم نے تو پریشان ہونا تھا

''تو وہ مسکراتے ہوئے کہنے لگا۔۔۔''چھوڑو حل مل گیا ہے''۔۔

آپ لوگ اس واقعے پر بالکل حیران نہ ہوں۔ کیونکہ جدید مائینڈ سائنسز کے مطابق پریشانی میں ہمارا ذہن حل تلاش کرنا بند کر دیتا ہے۔مگر جیسے ہی وہ ریلیکس ہوتا ہے۔ ہزاروں حل نکال کر ہمارے سامنے پھینک دیتا ہے۔

سوال۔۔۔کسی نے پوچھا ہے کہ سر۔۔۔زندگی میں اور بھی غم ہیں۔محبت کے سوا؟ آپ صرف ''محبت'' پر ہی بات کیوں کرتے ہیں؟

جواب۔۔۔بھلا کبھی کسی نے جگنوؤں سے بھی کہا ہے کہ زندگی میں اور بھی غم ہیں جگمگانے کے سوا۔ پھولوں سے بھی کہا ہے کہ زندگی میں اور بھی غم ہیں مہکنے کے سوا۔ پرندوں سے بھی کہا ہے کہ زندگی میں اور بھی غم ہیں چہچہانے کے سوا۔

پاک پروردگار نے ہر ایک کو کوئی نہ کوئی خاص خوبی دی ہوتی ہے۔اور وہ خوبی ہی اس کی خوبصورتی ہوتی ہے۔ میری خوبی خوبصورتی یہ ہے کہ میں آپ کے دل کی دھڑکنوں کو سمجھتا ہوں۔اب آپ ہی بتائیں۔ میں محبت پر بات نہ کروں تو کس پر کروں؟ محبت میرا پسندیدہ موضوع ہے۔ کچھ بھی کہوں۔محبت درمیان میں آ ہی جاتی ہے۔

سوال۔۔۔آپ نے پوچھا ہے کہ سر۔۔۔آپ اپنی تحریر میں ڈاٹس کیوں ڈالتے ہیں؟

جواب: میری خواہش ہے کہ مجھے پڑھنے والے میرا لکھا ٹھہر ٹھہر کر پڑھیں۔

ڈاٹس ڈالتے وقت میں یہ خیال رکھتا ہوں کہ ڈاٹس کی تعداد تین رہے۔ کیونکہ نمبروں میں مجھے 3 نمبر بہت fascinate کرتا ہے۔ کیونکہ تعلق کی گرہ تین لفظوں کے کہنے

پر بندھتی ہے۔

تین لفظوں میں ایک عجب طلسماتی طاقت ہوتی ہے کہ وہ شخص جسے سوچنا اور دیکھنا تک ''حرام'' ہو۔ ''حلال'' ہو جاتا ہے۔ دونوں ایک دوسرے کی ذمہ داری بن جاتے ہے اور پھر تین بار کچھ کہنے سے (ایسا کچھ جسے لکھنے کی طاقت میرے ہاتھوں میں نہیں ہے)۔ سب کچھ تباہ ہو جاتا ہے۔ سالوں کے سلسلے کو لڈو کا سانپ کھا جاتا ہے۔ دنوں، مہینوں اور سالوں کی محنت سے چڑھی تعلق کی سیڑھی سے سلپ ہو کر بندہ سیدھا صفر پر آ جاتا ہے۔

تین لفظوں کا تعلق۔۔۔

سوال۔۔۔ کسی نے پوچھا ہے کہ سر۔۔۔ میرا ایک دوست ہے وہ جب بھی مجھ سے ملتا ہے تو صرف اپنی ہی باتیں کرتا رہتا ہے۔ جب بھی میں کوئی اپنی بات کروں وہ بالکل کوئی دلچسپی شو ہی نہیں کرتا۔ اور ایسے behave کرتا ہے جیسے وہ میری بات سننا ہی نہیں چاہتا۔ ہر ملاقات میں میری کوئی بات نہیں سنتا بس اپنی ہی سنا کر چلا جاتا ہے۔ میں نے نوٹ کیا ہے کہ چاہے ہماری ملاقات دو یا تین گھنٹے ہی کی کیوں نہ ہو۔ وہ میری نہیں سنتا بس اپنی سناتا ہے۔ گو کہ وہ برا نہیں ہے مگر مجھے اس کی یہ بات بہت بری لگتی ہے۔ کیا کروں؟

جواب۔۔۔ جب کسی کی کوئی بات بری لگے تو سب سے پہلا کام تو یہ کریں کہ اسے بہت ہی اچھے انداز میں بتائیں۔ اسے aware کریں کہ وہ کچھ ایسا کر رہا ہے۔ جو اسے نہیں کرنا چاہیے۔ اگر وہ وقتاً فوقتاً تین بار سمجھانے کے بعد بھی تبدیل نہ ہو تو ایسے دوست سے دور ہی رہیں۔ کیونکہ اس کا یہ عمل خود غرضی میں آتا ہے۔

اصل میں گفتگو یا ملاقات دو طرفہ ہوتی ہے۔ دونوں کو ایک دوسرے سے بات یا

ملاقات کرنے کے بعد اچھا لگنا چاہیے۔ ہمارے ہاں یہ بات بہت عام ہے کہ ہم اپنی تو ساری بات سنانا یا شیئر کرنا چاہتے ہیں مگر دوسرے کا خیال نہیں کرتے۔ کسی اور کا خیال نہ کرنا خودغرضی کہلاتا ہے۔ کسی سے بات کرتے وقت ہمیشہ خیال رکھیں کہ دوسرے کو بات سنانے اور شیئر کرنے کا بھی اتنا ہی حق ہے جتنا کہ آپ کو بولنے اور اپنی بات سنانے یا شیئر کرنے کا ہے۔

سوال۔۔۔کسی نے پوچھا ہے کہ سر۔۔۔مجھے سوچنے کی بیماری ہے۔ اتنی شدید کے میں بتا نہیں سکتا۔ ہر وقت کچھ نا کچھ سوچتا رہتا ہوں۔ کوئی مجھ سے بات کرے تو اس بارے میں سوچتا رہتا ہوں۔ کوئی مجھ سے بات نہ کرے تو اس بارے میں سوچتا رہتا ہوں۔ آنے والے دنوں کے بارے میں سوچتا رہتا ہوں۔ گزرے ہوئے دنوں کے بارے میں سوچتا رہتا ہوں۔ جو گزر رہا ہے اس کے بارے میں سوچتا رہتا ہوں۔ حتیٰ کہ جب تک رات کو سوچ نہ لوں مجھے نیند نہیں آتی۔ سوچوں تو سکون بھی ملتا ہے اور اذیت بھی۔ اس کا کیا حل ہے؟

جواب۔۔۔اگر حال کی حالت خراب ہو تو ذہن اس سے بچنے کے لئے سوچنا شروع کر دیتا ہے۔ ایسے ہی اگر آپ کو اپنا آپ یا حالات پسند نہ ہوں۔ آپ تنہائی کا شکار ہوں۔ حقیقت سے بھاگنے کے لئے عمل کی بجائے سوچوں کے خواب دیکھنے لگتے ہیں کہ شاید کچھ کئے بغیر سب کچھ خود بخود ٹھیک ہو جائے۔ جب ہم مسائل اکٹھے کرتے رہتے ہیں اور انھیں ساتھ ساتھ حل نہیں کرتے تو ایسا حال ہوتا ہے۔ یاد رکھیں مسائل کو حل کرنے سے ان کے متعلق سوچیں بھی خود بخود ختم ہونے لگتی ہیں۔ مزید کچھ حل یہ بھی ہو سکتے ہیں۔۔۔

- سوچوں کو اگنور یعنی نظر انداز کرنے کی بجائے۔ ان ساری باتوں کو بلٹ پوائنٹس کی

صورت لکھیں جن کے بارے میں آپ مسلسل سوچتے رہتے ہیں۔

- ہر روز سوچنے کا وقت نکالیں۔ایک مخصوص وقت مقرر کریں۔ جسے ''سوچنے کا وقت'' یعنی (thinking time) کا نام دیں۔شروع شروع میں کم از کم ایک گھنٹہ ہو بعد میں چاہیں تو سوچنے کا وقت کم کر کے پندرہ منٹ تک بھی لایا جا سکتا ہے۔اس وقت میں آپ صرف سوچیں گے اور کچھ نہیں کریں گے۔مثال کے طور پر آپ نے شام پانچ بجے سے چھ بجے تک کا ایک گھنٹہ سوچنے کے لئے مخصوص کر لیا ہے۔دن بھر میں جب بھی کبھی سوچیں آئیں تو خود کو پیغام دیں کہ یہ میں شام کو سوچنے کے وقت میں سوچوں گا۔اس طرح آپ کا ذہن سارا وقت سوچنے کی بجائے ایک خاص وقت میں سوچنے کا عادی ہو جائے گا۔بالکل اسی طرح سے جیسے آپ کا معدہ ایک خاص وقت میں یعنی لنچ یا ڈنر کے وقت بھوک محسوس کرنے لگتا ہے۔
- اگر ہو سکے تو کسی قابل اعتبار دوست سے وہ ساری باتیں کریں جو آپ ہر وقت سوچتے رہتے ہیں۔

کسی نے کہا ہے پوچھا ہے کہ سر۔۔۔آپ تعلقات پر لکھتے ہیں۔کبھی بہن بھائیوں کے تعلق پر بھی کچھ لکھیں۔جب سے ہم سب بہن بھائیوں کی شادیاں ہوئی ہیں۔ایک دوسرے سے دور ہو گئے ہیں۔مجھے چھوٹی بہن سے بات کئے ہوئے کئی سال ہو گئے ہیں۔ذرا سی بات پر کچھ اختلاف ہوا تھا بس تب سے اس نے رابطہ ختم کر دیا۔جب اس کی یاد آتی ہے تو رو لیتی ہوں۔رابطہ کرنے کا خیال آتا ہے تو یہ سوچ کر رک جاتی ہوں کہ وہ بھی تو کر سکتی ہے۔

جواب۔۔۔بہن بھائیوں کے متعلق جو ہم سے غلطی ہوتی ہے وہ یہ ہے کہ ہم ان

کے تعلق کو for granted لے لیتے ہیں۔ ہم سمجھتے ہیں کہ یہ تعلق تو بنا بنایا مل گیا ہے۔ بس اب اسے سنبھالنے اور بہتر بنانے کی کوئی ضرورت نہیں ہے۔ کیونکہ جو تعلق ہم خود بناتے ہیں اسے دوستی کا نام دے کر اس کا دھیان رکھتے ہیں کہ تعلق خراب یا ختم نہ ہو۔ مگر یہ دھیان ہم اپنے بہن بھائیوں کے رشتوں میں نہیں رکھتے۔ جو منہ میں آتا ہے انھیں بول دیتے ہیں اور سمجھتے ہیں کہ یہ تعلق کون سا کبھی ٹوٹ سکتا ہے۔

ہم تمام عمر اپنی چھوٹی بہن یا چھوٹے بھائی کو ''چھوٹا'' ہی سمجھتے رہتے ہیں۔ چاہے ان کی عمر پچاس سال ہی کیوں نہ ہو جائے۔ حالانکہ ایسا نہیں ہونا چاہیے۔ ماہر نفسیات تو یہاں تک کہتے ہیں کہ کبھی بچے کو بھی بچہ نہ سمجھیں۔ اسے بھی بڑوں جتنی عزت دیں۔ کبھی بھی اپنے چھوٹے بہن بھائیوں کو چھوٹا نہ سمجھیں۔ ان سے ایسے ہی مشورہ کریں جیسے آپ کسی بڑے سے کرتے ہیں۔

آپ کے خالی بے عمل رونے اور تڑپنے کا کوئی فائدہ نہیں ہے۔ اس نے رابطہ نہیں کیا تو کیا ہوا۔ آپ اس بات کو انا کا مسئلہ نہ بنائیں۔ آپ بڑی ہیں بڑوں والے کام کریں۔ اس سے فوراً رابطہ کریں۔ اپنے آنسوؤں کو اکیلے میں ضائع کرنے اور انھیں اپنی انا پر گرانے کی بجائے اس کے کندھے پر گرائیں۔

سوال۔۔۔ کسی نے پوچھا ہے کہ سر۔۔۔ میری شادی کو سات سال ہو گئے ہیں مگر اولاد نہیں ہے۔ میرے شوہر بہت اچھے ہیں اور انھیں اس بات سے کوئی مسئلہ نہیں ہے۔ مگر کچھ سال پہلے جب مجھے پتا چلا کہ ہماری ایک جاننے والی جن کے پاس میری طرح اولاد نہیں تھی کو ان کے شوہر نے اس وجہ سے شادی کے دس سال بعد طلاق دے دی۔ تو میں اس دن سے یہی سوچتی رہتی ہوں کہ ایک دن مجھے بھی اس شخص نے چھوڑ ہی دینا ہے۔ اس

سوچ کی وجہ سے میں ان کی قدر نہیں کرتی۔انھیں دکھ دیتی ہوں۔

جواب۔۔۔ہمیشہ یاد رکھیں کہ ہر شخص کی اپنی قسمت ہوتی ہے۔جو کسی کے ساتھ ہوا ضروری نہیں ہے کہ وہ آپ کے ساتھ بھی ہو۔میرے خیال میں تعلق کے ہر دن کو نعمت سمجھ کر اس کی قدر کرنی چاہیے۔یہ نہیں سوچنا چاہیے کہ یہ ماضی میں کیسا تھا یا مستقبل میں کیسا ہو گا۔تعلق کے ٹوٹنے کا خوف تو دور کی بات ہے ہماری زندگیوں کا کوئی بھروسہ نہیں ہے۔آج ہیں کل نہ ہوں۔تو کیا یہ سوچ کر کہ کل اس شخص نے مر جانا ہے تو آج ہم اس کی قدر کرنا چھوڑ دیں۔کیونکہ کل ہماری ساری محبت تو ضائع ہو جائے گی۔حالانکہ ایسا نہیں ہے۔ہمارا ایک ایک عمل ہمارے کام آتا ہے۔چاہے ہمیں وہ شخص جس کے ساتھ ہم نے وہ کیا ہو اس کا صلہ ہمیں دے یا نہ دے۔

سوال۔۔۔کسی نے پوچھا ہے کہ سر۔۔۔میں آج کل اداس ہوں۔اس وجہ سے میرا کسی سے ملنے کو دل نہیں کرتا۔کیا کروں؟

جواب۔۔۔کچھ لوگ جب اُداس ہوتے ہیں تو دوسروں سے ملنا ترک کر دیتے ہیں۔اکیلے کمرے میں پڑے رہتے ہیں۔یہ سوچ کر کہ جب میں خوش ہوں گا تو ہی دوسروں سے ملوں گا۔

ایسا نہیں کرنا چاہیے کیونکہ یہ اُداسی کا جال ہوتا ہے۔جو انسان کو مزید اُداس کرتا ہے۔باہر نکلیں۔کہیں جائیں۔کسی سے ملیں۔کچھ کریں۔

خاص طور پر اپنے کمرے اور گھر سے باہر نکلیں۔پوزیٹو یعنی مثبت لوگوں سے ملیں۔اگر کوئی ایسا ملنے والا نہیں ہے تو اکیلے ہی کسی قریبی پارک یا پرسکون جگہ پر جا کر بیٹھیں۔بیکار اپنے بستر پر پڑے رہنے کی بجائے باہر کسی بینچ پر بیٹھنا بہتر ہے۔گھاس،

درختوں، پودوں اور پھولوں کو دیکھیں۔تا کہ آپ اس جال سے باہر نکل سکیں۔

سوال۔۔۔کسی نے پوچھا ہے کہ سر۔۔۔لڑکے بے وفا کیوں ہوتے ہیں؟

جواب۔۔۔لڑکے کہتے ہیں سر لڑکیاں بے وفا ہوتی ہیں۔لڑکیاں کہتی ہیں کہ سر لڑکے بے وفا ہوتے ہیں۔میں سب کی سنتا ہوں اور سب کو سمجھتا ہوں۔نہ لڑکیاں بے وفا ہوتی ہیں نہ لڑکے۔بلکہ

''بے وفائی''ایک بیماری ہے۔یہ کسی کو بھی ہو سکتی ہے۔بالکل ویسے جیسے بخار ایک بیماری ہے۔آپ ہی بتائیں کیا بخار جینڈر دیکھ کر ہوتا ہے کہ میں نے لڑکیوں کو ہونا ہے لڑکوں کو نہیں؟ یا لڑکوں کو ہونا ہے لڑکیوں کو نہیں؟

لاعلمی کے اندھیرے سے باہر نکل کر علم کی روشنی سے دنیا کو دیکھیں۔

سوال۔۔۔کسی نے پوچھا ہے کہ سر۔۔۔زخم کیوں نہیں بھرتے؟

جواب۔۔۔کیونکہ ہم انھیں بھرنے کی شعوری کوشش ہی نہیں کرتے۔ہم دہرا معیار رکھتے ہیں۔جب ظاہر پر زخم لگے تو بھاگ کر چیک اپ کرواتے ہیں۔جب اندر چوٹ لگے تو چپ کر کے کہتے ہیں کہ وقت بہت بڑا مرہم ہے۔

جسم کی کوئی ہڈی ٹوٹ جائے تو کبھی یہ نہیں کہتے کہ وقت کے ساتھ خود ہی ٹھیک ہو جائے گی۔دل ٹوٹ جائے تو دلاسے دیتے ہیں کہ بس دو دن کی ہی تو بات ہے۔'خود بخود' ٹھیک ہو جائے گا۔

سوال۔۔۔کسی نے پوچھا ہے کہ سر۔۔۔کیسے پتا چلتا ہے کہ زخم بھر گیا ہے؟

جواب۔۔۔ جب زخم درد دینا بند کر دے تو اس کا سادہ سا مطلب ہے کہ وہ بھر گیا ہے۔ جب زخم کو سوچ کر سکون خراب نہ ہو تو اس کا سادہ سا مطلب ہے کہ وہ بھر گیا ہے۔ جب زخم پر بار بار بات کرنے کو دل نہ کرے تو اس کا سادہ سا مطلب ہے کہ وہ بھر گیا ہے۔

سوال۔۔۔ کسی نے پوچھا ہے کہ سر۔۔۔ کسی کی ساتھ ایسا کیا کیا جائے کہ وہ ہمیں اچھے لفظوں میں اور دیر تک یاد رکھے؟

جواب۔۔۔ کسی کی تعریف کر کے بہت آسانی سے اس کی یادوں کا حصہ بنا جا سکتا ہے۔ کیونکہ لوگوں کو اپنی تعریف بہت اچھی لگتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ تعریف اور تعریف کرنے والا ہمیشہ یاد رہتے ہیں۔

سوال۔۔۔ ایک بیوی نے پوچھا ہے کہ سر۔۔۔ میرے میاں زیادہ وقت باہر دوستوں کے ساتھ گزارتے ہیں۔ اکثر رات کو لیٹ آتے ہیں۔ جس کی وجہ سے ہماری لڑائی ہوتی ہے۔ کیا کروں؟

جواب۔۔۔ سب سے پہلے تو یہ کریں کہ لڑنا بند کر دیں۔ لڑائی کرنے سے مسائل حل نہیں ہوتے بلکہ مزید بگڑ اور بڑھ جاتے ہیں۔ اگر گھر میں سکون نہ ہو تو انسان کا دل ویسے ہی گھر آنے کو نہیں کرتا۔

بے شمار لوگ اسی قسم کے سوالات کرتے ہیں کہ سر۔۔۔ میرے میاں زیادہ وقت کرکٹ یا فٹ بال کھیلنے، ٹی وی دیکھنے، فیس بک استعمال کرنے، یوٹیوب پر ویڈیوز دیکھنے یا دوسروں کے ساتھ گزارتے ہیں۔

اس کا حل یہ ہے کہ اگر کوئی جس سے آپ کا تعلق ہو اتنا وقت جتنا وقت آپ چاہتے ہیں نہ دے رہا ہو تو اُس سے بات کریں۔ اپنی بات منوانے پر زور دینے کی بجائے کوئی درمیانی راستہ تلاش کریں۔ مثال کے طور پر اگر تعلق میں ایک شخص ایک ساتھ زیادہ وقت گزارنا چاہتا ہو اور دوسرا کم یا ایک کے پاس وقت زیادہ ہو اور دوسرے کے پاس کم تو دونوں باہمی رضامندی سے حل نکال لیں کہ کتنا وقت اکٹھے گزار سکتے ہیں۔

کبھی بھی یہ مطالبہ نہ کریں کہ دوستوں یا دوسروں سے ملنا یا ایسا کام جسے کر کے اُسے خوشی ملتی ہو چھوڑ دو۔ کبھی بھی کسی پر کسی کو چھوڑنے کی شرط نہ رکھیں۔ مل کر طے کریں کہ ہفتہ میں ایک دن یا کتنے دن یا گھنٹے دوستوں یا دوسروں کے ہیں۔

سوال۔۔۔کسی نے پوچھا ہے کہ سر۔۔۔مجھے لگتا ہے کہ مجھے آپ سے بات کرنے کی ضرورت ہے۔ کیا کروں؟

جواب۔۔۔زندگی میں کبھی بھی لگے کہ آپ کو کسی ماہر سے بات کرنے کی ضرورت ہے تو آپ ضرور بات کریں۔ کسی ماہر سے بات کرنے کی ضرورت کا مطلب ہے کہ آپ جس بھی کسی مسئلہ کا شکار ہیں اس کا حل چاہتے ہیں۔

اگر کبھی میں میسر نہ ہوں تو آپ کسی بھی ماہر کو تلاش کر کے اس سے بات کر سکتے ہیں۔ میری زندگی کا مقصد اپنی ذات کو پروموٹ کرنا نہیں بلکہ مدد کو پروموٹ کرنا ہے۔

جو لوگ باقی ماہر نفسیات کی نسبت میرے ساتھ زیادہ کمفرٹیبل محسوس کرتے ہیں۔ ان سے بھی میں یہی کہتا ہوں کہ اگر میں میسر نہ ہوں تو میرا انتظار کرنے کی بجائے مدد لیں۔ مدد کو صرف میرے ساتھ مشروط نہ کریں۔

سوال۔۔۔کسی نے پوچھا ہے کہ سر۔۔۔کتاب۔۔۔ابنارمل کی ڈائری کو لکھتے ہوئے ،آپ کی آنکھیں بھی اتنا ہی روئی تھی۔جتنا ہماری اسے پڑھتے ہوئے روئی ہیں؟

جواب۔۔۔لکھے جانے سے پہلے۔۔۔کتاب اور آنسو۔۔۔جانے کتنے سال۔۔۔میرے اندر پڑے پکتے رہے۔

ویسے بھی میرے آنسو بڑے باادب ہیں۔اندر پڑے رہتے ہیں۔میری اجازت کے بغیر باہر کہاں آتے ہیں۔اس لئے ساری کتاب کا کہنا مشکل ہے کہ کہاں کہاں انھوں نے باہر آنے کی اجازت مانگی۔البتہ اتنا یاد ہے کہ کتاب کا آخری پیراگراف کہ کسی معاشرے میں کوئی انسان کیسے مکمل ہوتا ہے لکھا تو آنسو دوھائی دیتے ہوئے باہر کی طرف دوڑے تو میں نے اپنی بہن (ریا۔۔۔بی) کی نصیحت پرعمل کرتے ہوئے سر سجدے میں رکھ دیا۔کیونکہ ان کا کہنا ہے کہ آنسوؤں کو کبھی ضائع نہ کرنا۔جب بھی کبھی یہ باہر آئیں انھیں سجدے میں سر رکھ کر کل کائنات کے سائیں کے سپرد کر دینا۔

اب مجھے کیا پتا کہ سجدے میں میری آنکھیں کتنا روئی۔کیونکہ جب سر سجدے میں ہو تو آنسوؤں کا حساب کہاں ہوتا ہے۔۔۔

انٹرویو(صابر چوہدری)۔۔۔

سوال۔۔۔انگلش میں اپنا نام ''سی'' سے کیوں لکھتے ہیں؟

جواب۔۔۔گو کہ انگلش میں ''صابر'' ایس سے یعنی (Sabir) لکھا جاتا ہے۔مگر میں پین نیم یعنی قلمی نام کے طور پر اپنا نام ''سی'' سے یعنی (Cabir) لکھتا ہوں۔

سوال۔۔۔نفسیات کو کیوں چنا؟ ماہر نفسیات کیوں بنے؟

جواب۔۔۔آپ نے غور کیا ہوگا کہ بچپن میں تجسس اپنے عروج پر ہوتا ہے۔کچھ بچے جانوروں میں دلچسپی لیتے ہیں۔کچھ پودوں میں۔کچھ گیجٹس میں۔کچھ کھلونوں میں۔مگر مجھے بچپن سے ہی انسانوں میں دلچسپی تھی۔میں دوسروں کو غور سے observe کرتا تھا کہ جب وہ خوش ہوتے ہیں تو کیا کرتے ہیں۔یا جب وہ اداس یا پریشان ہوتے ہیں۔تو کیا کرتے ہیں؟ وہ ایک دوسرے کو پسند یا ناپسند کیوں کرتے ہیں؟ ایک دوسرے سے محبت یا نفرت کیوں کرتے ہیں؟ ایک دوسرے سے کیوں لڑتے ہیں؟ اپنے مسائل کو کیسے حل کرتے ہیں؟

جو خوشیاں ہمارے پاس ہیں۔کیا وہ سب کے پاس ہیں؟ یا جو مسائل ہمارے پاس ہیں۔کیا وہ صرف ہمارے پاس ہی ہیں؟ یا سب کے پاس ہیں؟ جو چیز ہمیں خوشی یا دکھ دیتی ہے۔کیا وہ سب کو خوشی یا دکھ دیتی ہے؟ زندگی اچھی یا بری جیسے گزر رہی ہے۔ایسے ہی گزرتی رہی گی یا ہم اسے بہتر بھی بنا سکتے ہیں؟ ہزاروں سوالات تھے۔جو ذہن میں چلتے

رہتے تھے۔اور میں اپنے اندر پڑے لامتناہی تجسّس کی وجہ سے ان کے جواب ڈھونڈنے کی کوشش کرتا رہتا تھا۔

گوکہ تب بچپن میں مجھے یہ علم بھی نہیں تھا کہ دنیا میں کوئی ''نفسیات'' نام کا علم بھی موجود ہے۔ جو نہ صرف خود کو بلکہ دوسرے انسانوں کو بھی سمجھنے میں مدد دیتا ہے۔لیکن جس وقت مجھے اس علم کا پتا چلا تو جو خوشی مجھے اس وقت ہوئی۔ وہ آج تک میرے اندر موجود ہے۔پھر میں نے سائیکولوجی میں دلچسپی لینا شروع کی۔اس کو پڑھنا شروع کر کیا۔میں اللہ کہ اربوں بار شکر ادا کرتا ہوں کہ اس نے مجھے اس مضمون سے متعارف کروایا۔اس میں کوئی شک نہیں کہ سب سے پہلے تو نفسیات نے مجھے اپنا آپ اور اپنے اردگرد کے لوگوں کو سمجھنے میں میری مدد کی۔بس جس چیز سے مجھے فائدہ پہنچا۔میں نے اسے دوسروں تک پہنچانے کا فیصلہ کرلیا۔

سوال۔۔۔سائیکولوجسٹ اور سائیکاٹرسٹ میں کیا فرق ہے؟

جواب۔۔۔سائیکاٹرسٹ کے طریقہ علاج کا زیادہ رجحان دوائیاں دینے پر ہوتا ہے۔جبکہ سائیکولوجسٹ کے طریقہ علاج کا زیادہ رجحان دوائیوں کے بغیر علاج کرنے پر ہوتا ہے۔مثال کے طور پر اگر کوئی شخص نیند نہ آنے کے مسئلہ کی وجہ سے سائیکاٹرسٹ کے پاس جاتا ہے تو وہ (سائیکاٹرسٹ) اسے نیند کی گولیاں (sleeping pills) لکھ کر دے دیتا ہے۔کہ جب نیند نہ آ رہی ہو تو اسے کھائیں اور سو جائیں۔اس علاج میں مسئلہ یہ ہے کہ جب تک وہ نیند کی گولیاں کھاتا رہے گا۔سوتا رہے گا۔مگر مسئلہ حل نہیں ہوگا۔

جبکہ اگر اسی نیند نہ آنے کے مسئلہ کو سائیکولوجسٹ کے پاس لے کر جائیں گے تو وہ آپ کو نیند کی گولیاں دے کر سلانے کی بجائے۔آپ کے ساتھ مل کر مسئلہ کی وہ وجہ جس کی

وجہ سے نیند نہ آ رہی ہو کو تلاش کرنے اور اسے حل کرنے کی کوشش کرے گا۔ جب مسئلہ حل ہو جائے گا۔ نیند آنا شروع ہو جائے گی۔ کیونکہ نفسیات کے مطابق ہر مسئلہ کی کوئی نہ کوئی وجہ ضرور ہوتی ہے۔ اگر وجہ کو حل کر دیا جائے تو مسئلہ بھی حل ہو جاتا ہے۔

میرے اس جواب کا ہرگز ہرگز یہ مطلب نہیں ہے کہ سائیکاٹرسٹ کے طریقہ علاج کی کوئی اہمیت نہیں ہے۔ دوائیوں کے طریقہ علاج کی اہمیت سے کون انکار کر سکتا ہے۔ مثال کے طور پر اگر کوئی شخص پاگل ہو جائے تو اسے دوائیوں کے بغیر ٹھیک نہیں کیا جا سکتا۔

بیشمار ایسے مسائل ہیں جن میں انسان کو دوائیوں کی ضرورت پڑتی ہے اور اس کے بغیر علاج ممکن نہیں ہوتا۔ مسائل کی بھی قسمیں ہیں کچھ دوائی کے بغیر حل نہیں ہوتے تو کچھ کے لئے دوائی کی ضرورت ہی نہیں ہوتی۔ مثال کے طور پر سائیکولوجسٹ کی مدد سے کسی کو آسانی سے بھلایا جا سکتا ہے مگر ابھی تک کوئی ایسی دوائی ایجاد نہیں ہوئی جس کو کھانے سے ایک شخص کسی دوسرے شخص کو بھول سکے۔ مگر کچھ لوگ اس مسئلہ کو ایسے حل کرنے کی کوشش کرتے ہیں کہ جب بھی کسی کی یاد آنے کی وجہ سے نیند نہ آئے تو وہ نیند کی گولی کھا کر سو جاتے ہیں۔

بطور ماہر نفسیات میں سمجھتا ہوں کہ ہمیں لوگوں کو اتنا شعور ضرور دینا چاہیے کہ یہ مسئلہ دوائیوں سے حل ہونے والا ہے یا دوائیوں کے بغیر۔ تاکہ لوگ آسانی سے اس مسئلہ کو حل کر سکیں۔

مجھے کئی سال ہو گئے ہیں کام کرتے ہوئے میں نے آج تک کسی بھی شدید نفسیاتی بیماری کے مریض یعنی پاگل کے ساتھ کام نہیں کیا کیونکہ میرا طریقہ علاج ان کے لئے موثر نہیں ہے۔ جبکہ زخمی انسان فوراً ٹھیک ہو جاتا ہے۔

سوال۔۔۔لکھنا کب شروع کیا اور کیوں لکھتے ہیں؟

جواب۔۔۔میں تب سے لکھ رہا ہوں۔جب مجھے میرے سوا کوئی نہیں پڑھتا تھا۔

البتہ با قاعدہ لکھنا کچھ سالوں سے شروع کیا۔اس سے پہلے بے ترتیبی سے لکھتا تھا۔یعنی جب دل کیا لکھ لیا۔اب دل نہ بھی کرے تو بھی لکھتا ہوں کیونکہ پڑھنے والے مسلسل پوچھتے رہتے ہیں۔اُن کی آنکھیں میرے لکھے کا انتظار کرتی ہیں اور میں ان کی آنکھوں کو پیاسا نہیں رکھ سکتا۔

عام طور پر لکھنے والے کتھارسس (Catharsis) کے لئے لکھتے ہیں۔یعنی لکھ کر اپنے اندر کا درد دھوتے یا کم کرتے ہیں۔اپنے لکھے ہوئے کرداروں کے پیچھے چھپ کر اپنے جذبات بیان کرتے ہیں۔مگر میرے سلسلے میں ایسا نہیں ہے۔میں اپنے اندر سے سب کچھ ساتھ ساتھ صاف کرتا رہتا ہوں۔ویسے بھی میں مضبوط ہوں۔اپنے کرداروں کے پیچھے نہیں چھپتا۔جو میرے اندر چل رہا ہو۔جو کہنا ہو صابر چوہدری بن کر ہی کہتا ہوں۔میرے لکھنے کی کئی وجوہات ہیں۔میں اپنے اورلوگوں کے درمیان گیپ (فاصلے) کو پُر (bridge) کرنے کے لئے لکھتا ہوں۔لوگوں کو دردشناس بنانے کے لئے لکھتا ہوں۔ان سے روشنی شیئر کرنے کے لئے بھی لکھتا ہوں۔

سوال۔۔۔لکھنے کا خیال کیوں آیا اور لکھنے کا سفر کیسا جا رہا ہے؟

جواب۔۔۔لکھنا تو نہیں کہہ سکتے کیونکہ لکھتا تو میں پہلے سے تھا۔مگر اپنا لکھا دوسروں سے شیئر کرنے کا خیال مجھے ایلف شفک کی ایک ٹیڈ ٹاک سننے کے بعد آیا۔مشہور کتاب محبت کے چالیس اصول کی مصنفہ ایلف شفک کہتی ہے کہ جہاں جہاں وہ نہیں جا سکتی

وہاں وہاں اس کے الفاظ پہنچ رہے ہیں۔ مجھے یہ بات بہت اچھی لگی۔ مصروفیت کی وجہ سے میں وہ سفر نہیں کر سکتا جو میرے الفاظ کر رہے ہیں۔ وہ دور دور تک جا کر میرے اور میرا لکھا پڑھنے والوں کے درمیان ایک تعلق بنا کر ذہنی دوری کو دور کر رہے ہیں۔ اب میں اپنے چہرے، رنگ اور لہجے کی وجہ سے نہیں بلکہ اپنی سوچ جو میں لکھ کر شیئر کرتا ہوں اس سے پہچانا جاتا ہوں۔ اس طرح کہا جا سکتا ہے کہ لکھے کو شیئر کرنے کا یہ سفر بہت ہی خوبصورت جا رہا ہے۔

سوال۔۔۔ کتاب ''ابنارمل کی ڈائری'' کس خیال کے تحت لکھی؟

جواب۔۔۔ کتاب ابنارمل کی ڈائری کو لکھنے کا میرا جو بنیادی مقصد (basic concept) یہ تھا کہ جو ہمارے پاس ہے ہمیں اس کی قدر کرنی چاہیے۔ میں چونکہ مائنڈ فلنیس (mindfulness) کو پریکٹس کرتا ہوں۔ یعنی here and now کی تھیوری۔ حال میں جو ہو یا جو ہو رہا ہو اس میں رہنا۔ اس لئے میں نے غور کیا ہے کہ بہت سے لوگ جو پاس نہ ہو۔ اس کی پیاس میں رہتے ہیں۔ اور جو ان کے پاس ہو اس کی پروا نہیں کرتے۔ ہمیں ہمیشہ لوگ کھو کر ہی ان کی قدر کیوں آتی ہے؟ جدا ہونے کے بعد اس شخص سے جڑی ساری یادیں جاگ جاتی ہیں۔

پچھلے دنوں ایک شوہر نے رابطہ کر کے کہا کہ آپ کی کتاب پڑھنے سے پہلے میں اپنی بیوی کو مارتا تھا لیکن آپ کی کتاب پڑھنے کے بعد میں نے اسے مارنا چھوڑ دیا اور اس کی قدر کرنا شروع کر دی۔ اصل میں میرا میسج بھی یہی ہے۔ گو کہ جس کے لئے میں نے رومینٹک محبت کو استعمال کیا ہے۔ مگر مقصد صرف اتنا سا تھا کہ جو پاس ہے اس کی پروا کی جائے۔ ابنارمل میں نے بکھرے ہوؤں کو کہا ہے ورنہ عام طور پر لوگ پاگل کو ابنارمل کہتے ہیں۔ اس کتاب کا حاصل یہ ہے کہ کوئی بھی شخص کبھی بھی بکھر سکتا ہے۔ مگر جیسے ہی بکھرے خود

کو سمیٹنے کی کوشش کرے۔اگر خود سے نہ ہو پائے تو کسی ماہر سے سمٹوالے۔کسی ماہر سے اپنا بکھرا اپن سمٹوانے میں کوئی عار محسوس نہ کرے۔

سوال۔۔۔نئے لکھنے والوں کو مشورہ؟

جواب۔۔۔جو بھی لکھیں اسے کسی ماہر سے مہر لگوانے کی بجائے عام لوگوں سے شیئر کریں۔کیونکہ نئے لکھنے والوں کے ذہن میں ہوتا ہے کہ جب تک کوئی بڑا ان کے لکھے پر مہر نہیں لگائے گا۔عام لوگ انہیں نہیں پڑھیں گے۔یہ ایک بہت بڑی غلطی ہے۔کیونکہ یہ پڑھنے والے ہی ہوتے ہیں جو آپ کو موٹیویٹ کرتے ہیں۔آپ کے لکھے میں نکھار پیدا کرنے میں آپ کی مدد کرتے ہیں۔تنقید سے بالکل بھی نہ گھبرائیں۔اسے ہمیشہ فیڈ بیک سمجھیں۔

سوال۔۔۔کیا چیز دکھ دیتی ہے؟

جواب۔۔۔خودکشی۔کوئی بھی خود کو خود ہی ختم کرے تو مجھے یہ جان کر دکھ ہوتا ہے۔میں سمجھتا ہوں کہ یہ صرف ماہرنفسیات کی ہی ذمہ داری نہیں ہے کہ لوگوں کو زندہ رکھے بلکہ سب کو چاہیے کہ اپنے آس پاس کے لوگوں کا دھیان رکھیں۔کسی کو مرنے نہ دیں۔اگر کچھ نہیں کر سکتے تو کم از کم اسے زندہ رہنے کا حوصلہ ہی دے دیں۔

سوال۔۔۔باقی ماہرنفسیات سے کیسے منفرد ہیں؟

جواب۔۔۔

آپ تک پہنچنے سے پہلے میں نا صرف پاکستان بلکہ تقریباً پچاس سے زائد ممالک کے

لوگوں کے ساتھ کام کر چکا ہوں۔

- پاکستان کا سب سے زیادہ پڑھا جانے والا ماہر نفسیات ہوں۔
- نہ تنگ ذہن ہوں نہ لبرل۔ بلکہ موڈریٹ ذہن رکھتا ہوں۔
- مجھ سے کھل کر بات کی جا سکتی ہے۔ وہ بات بھی جو آپ کسی اور کے ساتھ نہیں کر سکتے۔
- ''جذباتی ذہین'' ہوں۔
- پاکستانی معاشرے کو سمجھتا ہوں۔
- قومی زبان یعنی اردو بولتا ہوں۔ (جہاں جہاں انگلش استعمال کرتا ہوں وہ لاشعوری طور پر ہوتا ہے۔ کیونکہ ملک سے باہر میری پروفیشنل لینگویج انگلش ہے۔ جس کے لئے میں معذرت خواہ ہوں)۔
- میں نے سائیکولوجی (نفسیات) کو شوق سے پڑھا ہے نہ کہ مجھے کہیں داخلہ نہیں ملا تھا اس لئے پڑھا ہو۔ (کیونکہ آپ نے نوٹ کیا ہو گا کہ اکثر ایسا ہوتا ہے کہ لوگوں کو میڈیکل، انجینئرنگ یا اُن کی پسند کے مضمون میں داخلہ نہیں ملتا تو جہاں ملتا ہے وہی مضمون مجبوراً پڑھنے لگ جاتے ہیں)۔
- باقی ماہر نفسیات کی طرح صرف اپنے کلینک تک ہی محدود نہیں ہوں۔ کلینک سے باہر بھی مل کر لوگوں کی مدد کرتا ہوں۔ میرے کافی شاپ سیشن اور میکڈونلڈز سیشن نہ صرف پاکستان بلکہ پاکستان سے باہر بھی بہت مشہور ہیں۔
- آن لائین سیشن بھی دیتا ہوں۔
- انسانوں کو Psychological being or Emotional Being کے طور پر سمجھتا ہوں۔

- باقی ماہرنفسیات کی طرح۔۔۔مسائل کو ''ذہنی مسائل'' نہیں سمجھتا بلکہ ''زخم'' سمجھتا ہوں۔زندہ لوگوں کو زندگی میں کبھی بھی کسی سے بھی ''زخم'' لگ سکتا ہے۔میں زخم کے سینے،بھرنے اور ٹھیک ہونے پر یقین رکھتا ہوں۔
- باقی ماہرنفسیات کی طرح۔۔۔صرف نفسیاتی مسائل (Psychological Issues) پر ہی کام نہیں کرتا بلکہ جذباتی مسائل (Emotional Issues) کو بھی حل کرتا ہوں۔۔۔
- جذباتی مسائل کے حل کے لئے۔۔۔جذباتی تجزیہ (Emotional Analysis)۔۔۔محبت کا تجزیہ (Love Analysis)۔۔۔تعلقات کا تجزیہ (Realation Analysis)۔۔۔شخصیت کا تجزیہ (Personality Analysis)۔۔۔وغیرہ بھی کرتا ہوں۔۔۔
- سوالات کا سلسلہ۔۔۔میں اپنی مصروفیت سے وقت نکال کر ڈائریکٹ سوال سننے اور جواب دینے کی کوشش کرتا ہوں۔(اب تک کئی سو سوالات کے جواب دے چکا ہوں)۔

سوال۔۔۔زندگی کا مقصد؟

جواب۔۔۔میری زندگی کا مقصد بہت واضح ہے۔میں پاکستان کا پہلا اور سب سے بڑا جذباتی مدد سینٹر بنانا چاہتا ہوں۔ایک ایسا سینٹر جہاں زندگی کو ضائع ہونے سے بچانے میں مدد دی جائے۔زخموں کو سیا جائے۔

آئیں سلیبریٹ کرتے ہیں---

اگر آپ نے کسی کا قرض نہیں دینا تو آئیں سلیبریٹ کرتے ہیں---
اگر آپ فالتو اور بے کار چیزیں سنبھال کر نہیں رکھتے تو آئیں سلیبریٹ کرتے ہیں---
اگر آپ شوپنگ کی بجائے سیر کو جاتے ہیں تو آئیں سلیبریٹ کرتے ہیں---
اگر آپ کتاب پڑھ کر کسی اور کو دے دیتے ہیں تو آئیں سلیبریٹ کرتے ہیں---
آپ کم پر گزارہ کرتے ہیں اور زیادہ کے چکروں میں نہیں پڑتے تو آئیں سلیبریٹ کرتے ہیں---
آپ کے وارڈ روب میں مزید جوتے اور کپڑے رکھنے کی جگہ ہے تو آئیں سلیبریٹ کرتے ہیں---
آپ اپنی زندگی سے غیر ضروری نکال کر صرف اہم اور ضروری پر زندگی گزارتے ہیں تو آئیں سلیبریٹ کرتے ہیں---
آپ بدلہ لینے کی بجائے معاف کرتے ہیں تو آئیں سلیبریٹ کرتے ہیں---
آپ میں مزید تعلق بنانے کی طاقت ہے تو آئیں سلیبریٹ کرتے ہیں---
آپ کو زخم لگ گیا ہے تو آئیں سلیبریٹ کرتے ہیں---
آپ کا زخم بھر گیا ہے تو آئیں سلیبریٹ کرتے ہیں---

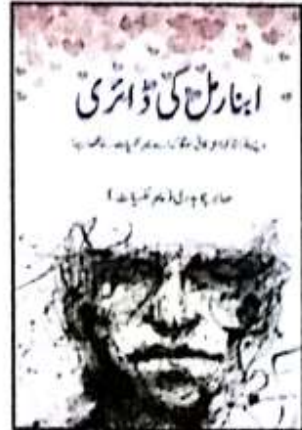
ویسے تو اتنا کہنا ہی کافی ہوگا کہ میں ماہر نفسیات ہوں
زخموں کو بڑی احتیاط سے سیتا ہوں۔۔۔

درد۔۔۔درد ہوتا ہے۔۔۔یہ میرا یا تمہارا نہیں ہوتا بلکہ۔۔۔یہ ہمارا ہوتا ہے۔۔۔

اگر تڑپنے سے تسکین نہیں ملتی تو پھر محبت کے ماروں کا مرہم کیا ہے؟

اگر رونے سے راحت نہیں ملتی تو آنکھیں آہیں کیوں بھرتی ہیں؟

کتاب ابنارمل کی ڈائری اگر محبت اور درد کی داستان نہیں ہے تو کیا ہے؟

یہ اپنے پڑھنے والوں کو کیوں پکڑ لیتی ہے؟ یہ تو پڑھ کر ہی پتہ چل سکتا ہے۔۔۔

علم و عرفان پبلشرز
الحمد مارکیٹ، 40-اُردو بازار، لاہور۔
فون 37223584'37232336'37352332
www.ilmoirfanpublishers.com
ilmoirfanpublishers@hotmail.com
www.facebook.com/ilmoirfanpublishers

گا کہ میں نے اتنی مشکل سے کیسے پیدا کیا"۔

میری پہلی کتاب (ابنارمل کی ڈائری) آئی تو بات کے دوران بار بار اپنی چادرو ٹھیک کرنے والی میری ماں کہنے لگیں۔ "ہائے۔ بڑے۔ تیرا بھلا ہو۔ تو نے بہن کا نام کتاب میں لکھ دیا۔ ساری کتاب پڑھتے ہوئے میرے ہاتھ کانپتے رہے کہ کہیں میرا نام ہی لکھا ہوا نہ آ جائے۔ شکر ہے میرا نام نہیں لکھ دیا۔ کہیں میرا نام لکھ دیتا تو میرا کیا بنتا۔ نامحرم میرا نام پڑھتے"۔ میں نے کہا۔ "ماں۔ فکر نہ کریں۔ آپ کا بڑا کچھ ایسا بڑا ضرور کرے گا کہ پورے پاکستان میں آپ کے نام کے فلاحی ادارے چلیں گے۔ آپ "مادرِ پاکستان" بن جائیں گی اور پھر آپ کسی کے لئے "نامحرم" نہیں رہیں گی۔ انشاءاللہ"۔

لَو انیلسز ۔۔۔

پچھلے دنوں ایک امیر اور خوبصورت لڑکی مجھے میکڈونلڈز میں ملنے آئی۔ اُس کا پانچ سال پرانا تعلق تازہ تازہ ٹوٹا تھا اور وہ تباہ کُن تکلیف میں تھی۔

کہنے لگی "سر میرا لَو انیلسز (Love Analysis) کریں اور مجھے بتائیں کہ میری پانچ سال کی محبت کا اس پر کچھ تو اثر ہوا ہوگا۔ میں اسے تہجد میں مانگتی رہی ہوں۔ آپ ماہر ہیں۔ مشورہ دیں مجھے کہ مجھے سکون ملے"۔

جب میں نے لَو انیلسز کیا تو پتا چلا کہ وہ لڑکا نہیں garbage تھا۔ تو میں نے اسے سمجھایا کہ۔۔۔

کوڑے کو پانچ سال چاہیں یا پچاس سال۔ وہ کوڑا ہی رہتا ہے۔ سجدہ شکر کریں کہ آپ کا پروردگار آپ سے محبت کرتا ہے اور اس نے آپ کو تہجد کے سجدوں میں مانگنے پر بھی کوڑا نہیں دیا۔ ورنہ وہ اپنے در سے کسی کو خالی ہاتھ جانے نہیں دیتا۔ مانگنے والوں کو محروم نہیں رکھتا۔ ان کی جھولی موتیوں سے بھر دیتا ہے۔

(کچھ لوگوں نے میرا لڑکے کو کوڑا کہنے پر پوچھا ہے کہ میں نے اس لڑکے کو کوڑا

🏵️اَلسَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللّٰهِ وَبَرَكَاتُهُ.🏵️
📯📯📯📯📯📯📯
گروپ قوانین

اس گروپ کےمندرجہ ذیل قوانین ھیں جن پرعمل کرناانتہائی لازمی ھے

1️⃣ *نیوزپیپرز نیوزالرٹس اور کتابوں کےعلاوہ کچھ بھی شیئر نہیں کیا جائیگا*

2️⃣ *کسی اورگروپ کالنک بھیجنےپہ ریمووکردیاجائیگا*

3️⃣ *فضول میسجز... گفتگو کرنےوالوں کوبھی ریمووکیاجائیگا*

4️⃣ *باربار ایک ھی مواد شیئرکرنابھی منع ھے*

5️⃣ *کسی بھی مسئلےکی صورت میں ایڈمنز سے رابطہ کیاجائے*

6️⃣ *ریموو ممبرز کودوبارہ شامل نہیں کیا جائے گا*

7️⃣ *فرمائشیں نہ کی جائیں جو دستیاب ھوتا ھے بھیجا جاتا ھے*

8️⃣ *فرمائش کرنے پر گروپ سے باہر بھیجا جاتا ھے*

9️⃣ *گروپ انتظامیہ کافیصلہ حتمی ھوگاجس کی پابندی تمام ممبران پرلازمی ھوگی۔*

👈 *نوٹ* 👉

گروپ اچھانہیں لگتاتوچھوڑ دیں مگر قوانین کی خلاف ورزی کسی صورت بھی قبول نہی کی جائیگی

امیدکرتےھیں گروپ آپ کےادبی ذوق اورتوقعات پرپورا اترےگا

وقت دینےکاشکریہ

منجانب
⬇️⬇️⬇️⬇️⬇️⬇️⬇️
ایڈمن,نذیراحمداعوان پاکستانی
03026772636 📱 *